

MOTIVATIONS- LYFTET

FÖR HÖGSTADIET
LÄRARHANDLEDNING



Innehållsförteckning

Introduktion	SID
Introduktion till Motivationslyftet (ML).....	3-6
Beskrivning av verktyg.....	7
 Lärrarhandledning – Modul 1	
Introduktion till Modul 1.....	8-11
Förmåga 1: Att välja sina värderingar.....	12-26
Förmåga 2: Att välja sitt förhållningssätt/mindset.....	27-39
Förmåga 3: Att välja sina målbilder.....	40-56
Använd Motivationslyftet i samband med utvecklingssamtal.....	53-55
 Lärrarhandledning – Modul 2	
Innehållsförteckning Modul 2.....	58
Introduktion till Modul 2.....	59-62
Förmåga 1: Förmågan att öka sin motivation och att hitta inspiration.....	63-82
Förmåga 2: Att behålla sitt engagemang.....	83-93
 Lärrarhandledning – Modul 3	
Innehållsförteckning Modul 3.....	95
Introduktion till Modul 3.....	96-98
Förmåga 1: Förmågan att kunna uttrycka sin vilja och ta medvetna beslut.....	99-120
Förmåga 2: Förmågan att visa uthållighet.....	121-131
Förmåga 3: Förmågan att förstå konsekvenser av sina val, beslut och åsikter.....	132-146
 Lärrarhandledning – Modul 4	
Innehållsförteckning Modul 4.....	148
Introduktion till Modul 4.....	149-151
Förmåga 1: Att förstå kopplingen mellan våra behov och vår motivation.....	152-163
Förmåga 2: Att utveckla strategier för inläring.....	164-177
Förmåga 3: Att hantera motgångar och se kreativa lösningar.....	178-188
Använd Motivationslyftet i samband med utvecklingssamtal.....	188-193
 Lärrarhandledning – Modul 5	
Innehållsförteckning Modul 5.....	195
Introduktion till Modul 5.....	196-198
Förmåga 1: Förmågan att kommunicera och samarbeta för ett hållbart samhälle.....	199-225
Förmåga 2: Förmågan att ta ett personligt och gemensamt ansvar för en hållbar utveckling.....	226-231
Verktygskort.....	232-239

Att mångfaldiga innehållet i detta utbildningsmaterial, helt eller delvis, utan medgivande av både Motivationslyftet by Star for Life och Livförsäkringsbolaget Skandia, ömsesidigt, är förbjudet enligt lagen (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande, såsom tryckning, kopiering, bandinspelning etc.

Introduktion till Motivationslyftet

Motivationslyftet by Star for Life är en ideell organisation, politiskt och religiöst obunden, som tagit fram en metodik och ett material som beskrivs under namnet "Motivationslyftet" (förkortas ML). Med hjälp av detta material får skolor möjlighet att på ett strukturerat sätt arbeta med värdegrundsarbete och motivationsträning för elever.

Motivationslyftet för högstadiet

ML syftar till att öka elevens motivation, inläring och självledarskap samt förmåga till reflektion kring sig själv och sin omgivning. Metoden bygger på vetenskaplig forskning kring hjärnan, skolan och inläring, samt på psykologiska arbetsmetoder och aktuell motivationsforskning. Skolforskningen har de senaste åren visat på vikten av att träna de icke-kognitiva förmågorna för att eleverna ska kunna prestera och samtidigt må bra. Metoden är därför uppbyggd kring några av dessa olika förmågor och utgår från Lgr 11 kapitel 1 och 2 samt Barnkonventionen. Arbetet är även kopplat till FN:s globala hållbarhetsmål.

Metoden bygger på helhetstänk, kontinuitet och inkludering, detta innebär att all personal, alla elever samt vårdnadshavare inkluderas i arbetet för att säkerställa hållbarhet och långsiktighet. Programmet ska hjälpa och underlätta arbetet för all personal (lärare, pedagoger, elevhälsan, SYV och annan personal) och förtydliga skolans holistiska uppdrag och proaktiva arbete, ett verktyg för mentorer. Metoden integrerar teoretiska kunskaper och reflektionsövningar samt syftar till att kunskaperna genom praktisk estetiska lärprocesser får en djupare förankring. Materialet är framtaget och testat för och av elever i grundskolor, resursskola, grundsärskola, gymnasiesärskola och introduktionsprogram. Arbetsmetoden baseras på vetenskaplig forskning och väldokumenterade internationella forskningsresultat från våra liknande verksamheter internationellt.

ML tränar olika mentala förmågor uppdelade i fem moduler. Varje modul arbetas med under en termin (nr 5 arbetas med i år 9) och har olika teman.

1. Värderingar och målbilder (Åk 7 HT)
2. Motivation och drivkraft (Åk 7 VT)
3. Vilja och beslut (Åk 8 HT)
4. Hälsa och inläring (Åk 8 VT)
5. Kommunikation och hållbar utveckling (Åk 9)

Varje förmåga inleds med en teoretisk kunskapsdel som knyter an till aktuell forskning från psykologi, neurovetenskap och pedagogik. Genom en ökad förståelse för hjärnans grundmekanismer och psykologiska principer tillsammans med förslag på hur man kan lägga upp ett pass, får du som pedagog verktyg för hur du kan träna dessa mentala förmågor i olika undervisningssituationer.

För varje förmåga finns olika övningar för eleverna. Precis som vi kan träna vår benstyrka på olika sätt med vår egen kroppsvikt, maskiner eller vikter, så kan även mentala kompetenser tränas med olika övningar och metoder. Se materialet och övningarna som inspiration där du kan sammanställa ditt eget träningspass för eleverna. Det är inte meningen att alla övningar måste genomföras. Det viktiga är att du tränar alla förmågor och att övningarna introduceras och genomförs med ett tydligt syfte som eleverna förstår samt att det ges tid för reflektion och utvärdering efteråt.

Du kan bara du vill! Det kan låta enkelt – men hur gör man?

Hur använder man hjärnan effektivt för att hitta motivationen efter ett misslyckat prov eller efter ännu ett "NEJ" på en jobbsökkan? Hur tränar man sin mentala styrka och motivation och rustar hjärnan inför livets stora och små utmaningar?

Vi lever i en tid med hög förändringstakt och oändligt med valmöjligheter, vilket ställer höga krav på oss. I många branscher likställs redan idag vikten av personliga kompetenser med kunskapsmeriter. Människors krishanteringsförmåga, uthållighet, självdisciplin och kreativitet är egenskaper som värdesätts. Även förmågan att kunna prioritera och återhämta sig är kompetenser som framtidens arbetsgivare kommer att värdera högt.

Målet med detta arbetsmaterial är att träna ungas förmåga till självledarskap. Att eleverna med hjälp av sina egna drivkrafter får en ökad prestationsförmåga, och sedan lyckas behålla denna förmåga. På så sätt ökar förhoppningsvis också elevernas fysiska och psykiska välbefinnande långsiktigt. Motivationsträning handlar precis som fysisk träning om att stärka konkreta förmågor och kompetenser för att långsiktigt öka den mentala konditionen. Och precis som i den fysiska träningsvärlden så hänger resultatet och effekten samman med graden av kontinuitet. Det finns ingen genväg till bättre självkänsla eller motivation. Men hjärnan är formbar och kan tränas oavsett ålder och utgångsläge.

Tips till dig som pedagog

Att arbeta med mental träning och motivationsträning är precis som med alla nya kunskaper. I början kanske du är rädd att göra fel och vill följa övningarna till punkt och pricka. Men efter ett tag kommer du att få egna idéer för nya övningsvariationer. Kom ihåg att effekten bygger på kontinuiteten och tydligheten. Ge dig själv tid att bli trygg med metoden och bolla gärna idéer med dina kollegor.

För att lära oss något nytt eller ändra en tanke- och beteendevana krävs ofta många repetitioner. Våra vanor blir som asfalterade motorvägar i hjärnan. För att omvärdera eller tänka på ett annat sätt måste en ny "motorväg" skapas genom att användas ett antal gånger tills den blir det självklara valet som vår hjärna vill använda. Därför brukar punktinsatser i värderingsarbete sällan leda till en långsiktig effekt. Den bästa avkastningen av motivationsträning i skolan kommer när avsatt träningstid kombineras med ämnesintegrering, där ämneslärare förstärker effekten genom att använda och integrera verktygen i sin undervisning. Materialet innehåller många tips om hur detta kan ske i praktiken. Det rekommenderas att regelbundet stämma av träningen med Motivationslyftet i arbetslaget och samla idéer för hur detta kan implementeras i undervisningen. Även här gäller samma grundtanke som med vår fysiska träning. Ett tufft träningspass ersätter aldrig den dagliga vardagsmotionen. Det är kombinationen av dessa två som ger långsiktig resultat.

Hur kommer eleverna att reagera?

Det skulle vara fel att lova att eleverna direkt kommer att engagera sig i denna typ av träning. Precis som i all undervisning finns det en grupp elever som förstår kopplingen till verkligheten direkt och uppskattar träningen som en hjälp på vägen till hållbar motivation och bättre självkänsla. Men det är långt ifrån alla som vi når direkt. Vissa kan i början ifrågasätta meningen med programmet, vilket kan bero på att de inte förstår syftet med övningarna. Då är det viktigt att stanna upp och bemöta det.

Att reflektera över sina egna beteenden är inte heller alltid roligt och glädjefyllt vilket kan leda till motstånd och bristande engagemang. Här är det viktigt att ge det tid och att skapa diskussioner och reflektion kring likheten med fysisk träning. Precis som att uthållighetsträning kan vara utmanande och tråkig, så är även motivationsträning och arbete med personlig utveckling ibland jobbig och även smärtsam. Det viktiga i början är att skapa ett gruppklimat som tillåter öppenhet och trygghet. Grundtanken är att du arbetar med en modul per termin, men det är din pedagogiska fingertoppskänsla som avgör när gruppen är redo för nästa steg. Ge dig själv och eleverna tid att bli trygg med materialet och metoden.

Den stora skillnaden i jämförelse med andra undervisningssituationer i skolan är att effekten och resultatet inte går att mäta i ett nationellt prov eller direkt efter avslutat kapitel. För vissa elever kommer förståelsen för effekten av arbetet kanske först långt efter skoltiden. Det är därför viktigt för din egen motivation att påminna dig om att det handlar om främjande och förebyggande arbete där vi siktar mot långsiktiga mål. Eleverna ska rustas med personliga kompetenser som ska hjälpa dem på framtidens arbetsmarknad och i sina kommande livsval.

Material

Det finns en elevbok, en handledning för personal och ett informationsmaterial till vårdnadshavare att använda på föräldramöten. Materialet integrerar teoretiska kunskaper, reflektionsövningar och emotionell förankring genom praktisk-estetiska lärprocesser som gör undervisningen varierad.

På ML:s hemsida finns en webshop där kompletterande material, såsom inspirationskort, kan beställas.

Elevbok

Eleverna har en arbetsbok där de reflekterar och skriver. Där finns också kortare faktatexter.

Lärohandledning

Programmet är uppbyggt för att användas av alla elever i skolan och materialet innehåller övningar som tränar de olika förmågorna på ett varierande sätt. Lärohandledningen är indelad i avsnitt utifrån olika förmågor. Varje förmåga inleds med en syftes- och faktatext och fortsätter sedan med instruktioner till de olika uppgifterna. Du kan använda texterna på olika sätt i din undervisning. Det kan vara som högläsning/parläsning/tyst läsning som avslutas med sammanfattande diskussion. Det viktiga är att eleverna får en förståelse för texten.

Förhållningssättet är att nyfikenheten öppna upp för diskussion bland eleverna och undvika känslan av att det finns ett "rätt" svar. Återkommande frågor i klassrummet är till exempel: "Hur menar/tänker du nu?" "Berätta gärna mer om hur du kom fram till det svaret." Det är viktigt att eleverna känner att de kommer fram till saker och inte fyller i färdiga svar som de tror förväntas av dem. Undervisningen med ML möjliggör ett relationsbyggande värdegrundsarbete där kunskaperna förstärks genom estetiska lärprocesser och integreras i olika ämnen.

Vid starten av en modul, fundera kring hur eleverna kan träna den aktuella modulens förmågor i samband med din undervisning i övriga ämnen. Hur kan de exempelvis träna sitt förhållningssätt, att sätta upp en målbild, träna sin uthållighet samtidigt som de tränar problemlösning i matematiken, ordförståelse i språk eller ensemblespel i musiken? Bara att uppmärksamma vilka förmågor som de tränar, förutom de som är relaterade till det centrala innehållet för ämnet, har betydelse för elevernas utveckling.

Upplägg och struktur

Förslag på upplägg och struktur

Elevarbetet innebär kontinuerlig träning i klassrummet på mentorstid, skolans val eller annan lämplig lektion, ungefär 40 min/vecka, för att sedan integreras i samtliga ämnen och genomsyra hela verksamheten för bästa effekt.

På varje lektion tränas en eller flera förmågor genom olika övningar. Eleverna arbetar i helklass, i mindre grupper och enskilt. Syftet ramar in lektionen så att det blir tydligt vad som ska göras och hur det kan tränas. Eleverna vet vilka mål och vilken/vilka förmågor som ska tränas och vilka moment/övningar som ska göras. Återkoppla till dagens mål i slutet av lektionen för att tydliggöra, repetera och utvärdera syftet med dagens lektion och med en fråga om hur de kan använda och träna på detta resten av veckan.

Ansvarig handledare på skolan

Varje skola har utbildade handledare som har kontakt med ML centralt. De beställer material och hjälper till så att arbetet flyter på. De har tillgång till ML:s intranät där material och informationsmaterial för vårdnadshavare finns.

Utvärdering och systematiskt kvalitetsarbete

Arbetet med ML utvärderas efter varje modul via en enkät. Länken till enkäterna finns på intranätet, via Motivationslyftet.se. Vid start i Åk 7 får eleverna göra en "Baseline" som utgångspunkt inför arbetet med ML. Dessa enkäter kan användas som mätinstrument och som en del av det systematiska kvalitetsarbetet på skolan. Resultatet visar hur eleverna befäster kunskapen och förmågorna samt om de använder verktygen i vardagen.

Ur Skolverkets aktuella analyser 2013
Betydelsen av icke-kognitiva förmågor

https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2Fblob%2Fpdf2981.pdf%3Fk%3D2981

Den svenska skolan har ett brett uppdrag. Vi ska bidra till kompetenta, kunniga och kreativa personer som fungerar väl i samhälle och i arbetsliv och som vill fortsätta lära livet ut. Men hur främjas och fångas individers utveckling mot dessa mål? Senare forskning kring förmågor och färdigheter (skills) har visat vilka faktorer hos individer som är förknippade med framgång i fråga om studier, arbetsmarknad, hälsa etc. Forskningen här skiljer mellan s.k. kognitiva och icke-kognitiva förmågor där de senare utgörs av socio-emotionella faktorer: attityder, självbild, motivation, självdisciplin och samarbetsförmåga. Skolverket resonerar på följande sätt:

Icke-kognitiva förmågor såsom självvärdering, motivation, uthållighet, riskmedvetenhet och självkontroll har visat sig i ett stort antal studier ha en direkt inverkan på följande aspekter:

- skolgång och studieresultat
- senare löneutveckling
- tonårsgraviditeter
- rök- och hälsovanor

Till detta kommer det viktiga resultatet från många studier att icke-kognitiva förmågor inverkar på och bidrar till kognitiva. Sådant som uthållighet, samvetsgrannhet och motivation spelar en direkt roll för individers resultat på kunskapsorienterade tester, men påverkar också i sig utvecklingen av den kognitiva förmågan. En viss komplexitet föreligger alltså: Skolgång bidrar till att utveckla icke-kognitiva förmågor som påverkar graden av senare socioekonomisk framgång; samtidigt som icke-kognitiva förmågor bidrar till skolresultaten.

Det finns en stor samstämmighet mellan läroplaner både över tid och mellan skolformer när det gäller icke-kognitiva färdigheter. Analysen från Skolverket leder till en tydlig slutsats att arbetet med dessa viktiga kompetenser ligger inom skolans uppdrag och är en viktig förutsättning för goda studieresultat på lång sikt. Sett utifrån skollag och läroplaner har skolväsendet under lång tid haft och har ett uppdrag som handlar om att utveckla barns och elevers personlighet, egenskaper och förhållningssätt (vilket kan benämnas som icke-kognitiva förmågor). Oftast uttrycks det inte som konkreta mål utan som en riktning som ska främjas. Det pedagogiska arbetet ska främja utvecklingen av en självständig, ansvarig, kreativ, kritiskt tänkande, aktiv, empatisk, trygg person med social och kommunikativ kompetens, med tilltro till egen förmåga och med förmåga till anpassning.

Forskningen stödjer att vi inom skolan behöver fånga bredden i våra styrdokument och påpekar att det inte är meningsfullt att skilja på utvecklandet av icke-kognitiva och kognitiva färdigheter. Dessa går in i varandra.

Beskrivning av verktyg

Vi använder olika verktyg för att konkretisera hur vi kan träna våra mentala förmågor. Du hittar VERKTYGSKORT till alla verktyg nedan i slutet av lärarhandledningen, i Modul 5.

**= Värderingsbyrå**

Verktöget hjälper oss att förstå och sortera våra erfarenheter som våra värderingar bygger på.

**= Uppskattning**

Verktöget påminner oss om vikten av att få och ge uppskattning.

**= Skattkista**

Verktöget lär oss vad vi kan påverka eller inte påverka.

**= Helikopter**

Verktöget lär oss att se på en situation utifrån, från ett annat perspektiv.

**= Tidslinjen**

Verktöget hjälper oss att se och lära av tidigare erfarenheter och att använda den erfarenheten i nya situationer.

**= Drömpaj**

Verktöget lär oss att förstå vikten av att ha drömmar för olika områden i livet och att sortera dem.

**= Isberget**

Verktöget lär oss att "se under ytan", vad som ligger bakom våra beteenden.

**= Värderingslinje**

Verktöget hjälper oss när vi ska ta beslut genom att vi kan sortera vad som stämmer minst/mest.

LÄRARHANDLEDNING – HÖGSTADIET

Modul 1

Värderingar och målbilder

Den första modulen handlar om att lära känna sig själv och andra lite bättre. Vilka är dina värderingar? Mål? Drömmar? Vad kan du själv göra för att lyckas med det du vill uppnå?



Vad är Motivationslyftet och varför ska du arbeta med det?

(Läs för eller diskutera med eleverna.)

I många situationer i skolarbetet drivs du framåt genom yttre motivation. Det kan vara i form av att vi lärare ger dig positiv feedback, att du lyckas på ett prov eller får ett bra betyg efter att ha kämpat med ett ämne. Här kommer du få verktyg för hur du kan hitta dina egna drivkrafter för att utvecklas och växa bland annat genom att du förstår mer om hur din hjärna fungerar när du ska lära dig nya saker.

Målet är att öka ditt självledarskap så att du kan prestera och samtidigt må bra - nu och i framtiden. Motivationsträning handlar precis som fysisk träning om att stärka konkreta förmågor och kompetenser för att långsiktigt öka din mentala kondition. Precis som uthållighetsträning kan vara utmanande och tråkig, så kan även motivationsträning och arbete med personlig utveckling ibland vara jobbig, men det finns ingen genväg till en bättre självkänsla eller ökad motivation.

Du kommer säkert ha svårt för att känna dig engagerad då och då. Att reflektera över sina egna beteenden är inte alltid roligt och glädjefyllt vilket kan leda till att du känner ett motstånd för denna typ av träning, men när du förstår kopplingen till verkligheten och ser att arbetet med Motivationslyftet kan hjälpa dig på vägen mot ökad motivation och bättre självkänsla så kommer det att bli lättare att hitta motivationen.

Det är viktigt att du försöker vara nyfiken, då får du ut så mycket mer av arbetet med Motivationslyftet. Det är också viktigt att du vågar stå för dina åsikter, men behåller nyfikenheten för hur andra tänker. För att alla ska växa så mycket som möjligt och utvecklas som människor så är det jätteviktigt att alla känner sig trygga och vågar uttrycka sina tankar.

På sätt och vis kan du jämföra Motivationslyftet med det arbete som maratonlöpare gör för att förbereda sig för ett maraton. De behöver förbereda sig både mentalt och fysiskt för att orka springa över fyra mil. De tränar inte bara uthållighet och löpteknik utan även bålstyrka för att orka hålla i ett bra löpsteg mil efter mil. På samma sätt behöver du bygga upp både din teknik, stryka och uthållighet när det gäller att möta dig själv och andra, nu och i framtiden. Du kommer få många verktyg för hur du kan utvecklas själv, men det är viktigt att komma ihåg att du också är en del av ett sammanhang, ett kompisgäng, en familj, en klass, ett samhälle, så allt det som du utvecklar gällande dig själv kommer också hjälpa dig i förhållande till människor omkring dig. Du kan också hjälpa andra och få dem att växa genom ditt sätt att vara.

Modul 1 Värderingar och målbilder

Först kommer du att få bättre koll på dina värderingar och reflektera kring om de värderingarna fortfarande stämmer överens med dina åsikter idag. Du kommer att få reda på hur du kan påverka din vardag och din framtid genom att träna på att tänka dynamiskt och genom att sätta upp mål.

Modul 2 Motivation och drivkraft

Därefter kommer du att få ta reda på vilka dina drivkrafter är. Hur kan du hjälpa dig själv att hitta din egen motivation för att kämpa med det du behöver göra för att nå dina mål? Du kommer också få testa olika sätt som ger dig inspiration.

Modul 3 Vilja och beslut

I den tredje modulen gäller det att ta rätt beslut. Vi lockas gärna till att göra det som är lättast för stunden eller det som "alla andra" gör. Här får du träna på att få koll på din egen vilja och att sedan följa den mot de mål du har. Du kommer också att lära dig mer om gruppsyck.

Modul 4 Hälsa och inlärning

Vad behövs för att du ska orka prestera och samtidigt må bra? Precis som maratonlöparna behöver även du dagligen ladda kroppen med energi i form av mat och sömn. Det behövs inte bara för ett maratonlopp utan för vilken prestation som helst, du kan inte motivera dig att göra någonting utan energi i kroppen. Du kommer också få träna på hur du kan hantera hinder och stress, samt få fler tips på studiestrategier.

Modul 5 Kommunikation och hållbar utveckling

Den sista modulen handlar om hur du kan använda dina kunskaper och dina förmågor för att bidra till ett hållbart samhälle, nu och i framtiden - hur du kan använda dina förmågor för att kommunicera och samarbeta med andra.

NÅGRA TANKAR TILL DIG SOM PEDAGOG

Hur får du eleverna engagerade?

Vi vet att eleverna behöver utveckla sina mentala förmågor för att må bra och kunna prestera, nu och i framtiden. Det är en utmaning att engagera eleverna, och de behöver bli engagerade för att börja träna sina mentala förmågor. De utsätts för mängder med intryck under en dag och det är inte säkert att de tycker att det du ska berätta är det mest intressanta. **Hur gör vi då för att nå fram i bruset av information?**

Det är inte lätt, men här kommer några tips. Utgångspunkten är att det ska kännas bra för dig som pedagog och att du tror att upplägget passar din elevgrupp.

Det gäller att fånga elevernas intresse. De behöver känna att det är relevant för dem, kanske att det löser ett problem för dem eller på annat sätt ger dem en vinning. Om du kan hitta en ingång som intresserar (de flesta) i klassrummet har du en bra start för att nå fram till eleverna med ditt budskap. Exempelvis kan du:

- ✓ ha en tydlig målbild för lektionen genom ett konkret och kommunicerat syfte. Ett tydligt syfte består alltid av:
 - a) ett rationellt budskap: VAD KOMMER VI ATT GÖRA?
 - b) ett emotionellt budskap: VARFÖR SKA DU LÄRA DIG DETTA? HUR VILL JAG ATT DU KÄNNER EFTERÅT?

Använd gärna kollegor som bollplank när du behöver inspiration för det emotionella budskapet. Det är där vi skapar motivation för eleverna.

- ✓ ställa en fråga. När du ställer en fråga så tvingar du eleverna att tänka kring svaret, och då är de engagerade vare sig de vill eller inte.
- ✓ använda dig av storytelling. När vi inleder med en berättelse som på något sätt berör eleverna så blir de engagerade. Sedan har de en språngbräda för att gå över till det budskap du vill nå fram med.
- ✓ ge eleverna chans att uttrycka sig så att de får bearbeta sina kunskaper. Om du dessutom låter dem använda kreativa uttryckssätt och rörelse så aktiverar du eleverna på ett sätt som får dem att förankra kunskaperna lättare. Exempelvis kan du lägga in tävlingsmoment, låta dem använda musik, bild, drama, berättelser eller liknande, samt att låta dem stå upp eller gå en promenad när de diskuterar.
- ✓ bryta av med moment som främjar inre reflektion. Gärna något som handlar om dem själva och deras tankar kring sig själva, för det skapar engagemang.

Slutligen är det viktigt med trygghet i klassrummet så att eleverna kan "släppa garden". Utan trygghet är det svårt att få till reflektion och engagemang. Här är "Klassens spelregler/förhållningssätt" och "Gemensam målbild för klassen" (som beskrivs i materialet) exempel på övningar där eleverna får jobba med, och förtydliga, innebörden av trygghet och arbetsro i klassrummet.

Stöd i styrdokumenten

Skolan ska i samarbete med hemmet främja elevers allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarskännande individer och medborgare. (Skollagen 2010:800)

Skolan ska stimulera elevernas kreativitet, nyfikenhet och självförtroende samt vilja till att pröva egna idéer och lösa problem. Eleverna ska få möjlighet att ta initiativ och ansvar samt utveckla sin förmåga att arbeta såväl självständigt som tillsammans med andra.

Undervisningen ska belysa hur samhällets funktioner och vårt sätt att leva och arbeta kan anpassas för att skapa hållbar utveckling. Skolans mål är att varje elev kan granska olika valmöjligheter och ta ställning till frågor som rör den egna framtiden. (Lgr 11)

Förmågorna som tränas utgår från de övergripande målen i kapitel 1 och 2 i Lgr 11, samt till artiklar i Barnkonventionen.

Lgr 11 kap 1–2

Eleven

- tar ett personligt ansvar för sina studier och sin arbetsmiljö,
- utövar successivt ett allt större inflytande över sin utbildning och det inre arbetet i skolan,
- kan lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra,
- kan känna tillit till sin egen förmåga
- respekterar andra människors egenvärde
- har fått kunskaper och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.
- tar avstånd från att människor utsätts för diskriminering, förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa andra människor,
- kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen.

I lärarhandledning finns genomgående olika uppgifter kopplade till vårt gemensamma SYV-uppdrag, att förbereda och ge eleverna en valkompetens:

- Att eleven kan granska olika valmöjligheter och ta ställning till frågor som rör den egna framtiden.
- Att eleverna kan göra medvetna och väl underbyggda val av fortsatt utbildning och yrkesinriktning.

Barnkonventionen

- Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling. (§6)
- Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Barnets åsikt ska beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad. (§12)
- Barnet har rätt till gratis grundskoleutbildning. Undervisningen bör förbereda barnet för livet, utveckla respekt för mänskliga rättigheter och fostra i en anda av förståelse, fred, tolerans och vänskap mellan folken. (§28–29)
- Varje barn har rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder samt rätt att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet. (§31)

Modul 1 Värderingar och målbilder

Den första modulen handlar om att lära känna sig själv och andra lite bättre.

Vilka är dina värderingar? Vilka mål och drömmar har du? Vad kan du själv göra för att lyckas med det du vill uppnå?

Den är uppdelad i 3 förmågor:

Förmågan att välja sina värderingar

Förmågan att välja sitt förhållningssätt

Förmågan att välja sina målbilder

Förmåga 1: ATT VÄLJA SINA VÄRDERINGAR



Vissa övningar finns bara i lärarhandledningen medan andra är knutna till uppgifter i elevboken. Alla övningar är beskrivna i lärarhandledningen. Genom övningar som görs gemensamt i klassen förbereds det enskilda arbetet i elevboken.

Gemensamma övningar i lärarhandledningen

- Tror jag mig veta om dig
- Inspirationskort
- Er bild av högstadiet
- Klassens spelregler/förhållningssätt
- Är det sant? Snällt? Nödvändigt?
- Hur fel kan det bli?
- Alla som
- Vilket viktigt redskap är du?
- Intervjua varandra
- Introduktion till elevboken
- Vad hör du?

Uppgifter i elevboken

- Tre viktiga värderingar
- Värderingsbyrå
- Egenskaper
- Vem bryr sig om andra?

Första delen av Modul 1 innehåller övningar för att jobba ihop gruppen, för att de ska lära känna varandra och komma fram till gemensamma spelregler/förhållningssätt så att alla ska känna trygghet och få arbetsro.

Tror jag mig veta om dig

Syfte: Den här övningen är till för att eleverna ska lära känna varandra bättre, vilket skapar en trygghet i gruppen och därmed ger goda förutsättningar för inläring.

Genomförande:

1. Börja med att eleverna får gissa din favoritfärg, din favoritmat och ditt favoritämne.
2. Dela in eleverna två och två och ge dem lappar med påståenden, se nästa sida, **"Tror jag mig veta om dig"**.
3. Uppmana eleverna att gå på intuition. Eleverna skriver ner vad de tror om varandra, läser upp vad de skrivit och får då reda på om det stämmer eller ej. När de är klara sätter sig två grupper tillsammans, 4 och 4, och presenterar de rätta svaren för varandra.

Utvärdering/kommentar: Sammanfatta med fokus på det som eleverna har gemensamt: yrken, musikstilar och så vidare.

Fördjupningsuppgift:

Gör ett bildcollage utifrån vad ni kommit fram till. Det kan vara maträtter, elevernas intressen och drömmar och yrken. Använd gamla tidningar eller hitta bilder på internet. Välj ett område att börja med och gör en mindmap av detta på tavlan. Vill ni fortsätta kan eleverna välja ut de saker de själva tycker om, leta bilder på nätet och göra ett collage om sig själv. Vad är jag bra på? Vad vill jag lära mig/bli bättre på? Hur ska jag göra för att lära mig det? Skriv på collaget.

Inspirationskort

Genomförande:

1. Ta fram inspirationskorten om ni har dem på skolan. Alternativt använder du dig av andra bilder eller låter eleverna tänka fritt utan bildstöd.
2. Be eleverna fundera kring:
 - Vad blir du glad av? Vad tycker du om? Välj en bild/foto som stämmer för dig.
 - När alla valt går ni laget runt där eleverna får visa sin bild och om de vill får de berätta något om varför de valt detta kort.
 - Sedan kan ni göra samma sak i grupper om fem – men nu ska de hitta ett gemensamt kort som de blir glada av.

Er bild av högstadiet

Genomförande:

1. Fråga eleverna vad de har för bild av hur det är att gå i högstadiet. Skriv upp det eleverna säger på tavlan. Ställ frågor och samtala kring sådant som:
 - Är det läskigt med ny stor skola?
 - Svårt att hitta?
 - Tryggt/otryggt?
 - Hur tänker ni kring lektioner, läxor, studieteknik?
2. Sätt upp tre stycken A3-ark på väggen i klassrummet. De tre arken har varsin rubrik:
 - Utmaningar – Vad tycker du verkar spännande, svårt eller roligt?
 - Förväntningar på klassen – Hur vill du att klassen ska vara? Hur tänker du kring arbetsro, språkbruk, pluggkultur med mera?
 - Vad tror du att du har lärt dig efter första terminen i Åk 7?

Utvärdering/kommentar:: Summera syftet med övningarna och vikten av att få till ett tillåtande klimat i klassrummet och tänka på att vara nyfikna på varandra samt låta alla vara den de är.

Tror jag mig veta om dig

Tror jag mig veta om dig • din favoritfärg • vad du helst gör på fritiden • din favoritmat • ett yrke som du skulle vilja prova • vad du drömmer om • vad du helst lyssnar på för musik • vart du helst skulle vilja resa	Tror jag mig veta om dig • din favoritfärg • vad du helst gör på fritiden • din favoritmat • ett yrke som du skulle vilja prova • vad du drömmer om • vad du helst lyssnar på för musik • vart du helst skulle vilja resa
Tror jag mig veta om dig • din favoritfärg • vad du helst gör på fritiden • din favoritmat • ett yrke som du skulle vilja prova • vad du drömmer om • vad du helst lyssnar på för musik • vart du helst skulle vilja resa	Tror jag mig veta om dig • din favoritfärg • vad du helst gör på fritiden • din favoritmat • ett yrke som du skulle vilja prova • vad du drömmer om • vad du helst lyssnar på för musik • vart du helst skulle vilja resa
Tror jag mig veta om dig • din favoritfärg • vad du helst gör på fritiden • din favoritmat • ett yrke som du skulle vilja prova • vad du drömmer om • vad du helst lyssnar på för musik • vart du helst skulle vilja resa	Tror jag mig veta om dig • din favoritfärg • vad du helst gör på fritiden • din favoritmat • ett yrke som du skulle vilja prova • vad du drömmer om • vad du helst lyssnar på för musik • vart du helst skulle vilja resa
Tror jag mig veta om dig • din favoritfärg • vad du helst gör på fritiden • din favoritmat • ett yrke som du skulle vilja prova • vad du drömmer om • vad du helst lyssnar på för musik • vart du helst skulle vilja resa	Tror jag mig veta om dig • din favoritfärg • vad du helst gör på fritiden • din favoritmat • ett yrke som du skulle vilja prova • vad du drömmer om • vad du helst lyssnar på för musik • vart du helst skulle vilja resa

Klassens spelregler/förhållningssätt

Syfte: Att ta fram gemensamma spelregler för vad som gäller i klassen så att alla känner trygghet och får arbetsro. Det underlättar allt arbete när vi gemensamt har bestämt vad som gäller.

Genomförande:

1. Börja med en gemensam diskussion.

- Vad är en regel?
- Varför har vi regler?
- När behövs regler?
- Kan vi ha för många regler? För få?
- Kan vi spela till exempel en fotbollsmatch utan regler? Hur skulle det vara?
- Finns det regler i samhället som inte är nedskrivna men som alla ändå känner till – oskrivna regler?
- Vilka regler behöver vi här inne i klassrummet?
- Vad vi tycker eller tänker kring regler beror på vilka värderingar vi har med oss kring detta.

2.

- Eleverna jobbar enskilt och funderar på vad de behöver för att trivas och kunna jobba bra i klassrummet.
- De skriver ner 3 saker som de tycker är viktiga och som de behöver och dessutom en sak som de tror att deras klasskompisar behöver för att få arbetsro.
- Samla in dessa och sammanställ 3 gemensamma spelregler.
- Sätt upp ett A3 med rubrik "Klassens spelregler/förhållningssätt", se nästa sida, med dessa. Uppdatera och fyll på varje termin.

Utvärdering/kommentar:: Vi behöver komma fram till ett gemensamt förhållningssätt, som betyder samma sak för oss i klassen och som vi alla följer för att vi alla ska trivas och få en bra arbetsmiljö.

Allteftersom kommer vi att fylla på och uppdatera våra förhållningssätt/klassens spelregler.

Spelregler/Förhållningssätt



Är det sant? Snällt? Nödvändigt?

Syfte: Att bli medveten om hur vi pratar med varandra, vad vi säger till varandra och att vi alla påverkar vår arbetsmiljö.

Genomförande:

1. På intranätet på Motivationslyftet.se finns planscher. En av dessa är: "Är det sant? Är det snällt? Är det nödvändigt?" Skriv ut den och sätt upp på tavlan.

2. Berätta för eleverna: För att vi ska trivas och kunna jobba bra i skolan är det viktigt att tänka på hur vi pratar med varandra. Mitt tips är att ni ställer tre frågor (nedanstående) till er själva innan ni uttalar er om eller kommenterar en annan människa. Vad har frågorna för budskap skulle ni säga?

1. Är det sant?
2. Är det snällt?
3. Är det nödvändigt/måste jag säga detta?

3. Eleverna får som uppgift att tänka på dessa meningar under veckan som kommer.

Utvärdering/kommentar:: Gemensam diskussion kring meningarna. Vilken är lättast att använda? Svårast?

Ha planschen uppsatt där eleverna ser den, och påminn dem då och då om att tänka på att reflektera innan de gör och säger något om någon annan. Att tänka på dessa är lika viktig både i klassrummet och i korridorerna.

Hur fel kan det bli?

Syfte: I denna övning får eleverna ha roligt tillsammans, vilket skapar sammanhållning och trygghet i gruppen. Det är också ett sätt att ta sig an ett allvarligt ämne med en rolig ingång. Den visar hur lätt det är att missuppfatta och tolka varandras budskap. Det är en variant av "viskleken", ett sätt att gestalta vad som händer när vi berättar något i andra, tredje, fjärde hand. Det blir en grund till gemensam diskussion kring rykten och källkritik.

Genomförande:

1.

- Dela in klassen i grupper om fyra till fem personer där varje grupp får en uppsättning A4-papper där du skrivit ett ord överst på varje papper. Varje elev i gruppen ska ha ett eget ord, alla grupper får dock samma ord. Börja med att påminna om att det vi säger, skriver och ritar är snällt och schysst.
- Alla elever får en penna och ett papper och läser tyst för sig själva vad som står på det. När de har läst ordet viker de över en smal kant så att ordet inte syns. Därefter får de på tid (1 min) rita en bild som föreställer ordet. När alla i gruppen är klara skickar de sitt papper till kompis till vänster. Kompisen tittar på bilden, viker sedan över den och skriver det ord som den tror att bilden föreställer. Sedan skickas pappret vidare till nästa kompis som läser ordet tyst, viker över det och ritar en bild som föreställer ordet och så vidare. Eleverna skriver och ritar varannan gång.
- När alla papper har gått laget runt och de fått tillbaka sitt första ord berättar en elev i taget om sitt ord och visar sedan upp vad som skrivits och ritats. Ha gärna några extra ord på lager för de grupper som vill fortsätta.

Förslag på ord: kalas, konsert, skolavslutning, sång, kubbspel, yatzy, läxa, äta, gitarr, måla, prata, äppelpaj, såg, penna, yxa, åra, telefon, läppstift, fotbollsmål, elvisp, sova, virknål, springa, termometer, fågel, sko, nyckel.

Utvärdering/kommentar:: Gemensam diskussion kring rykten och källkritik. Denna övning beskriver hur rykten och "sanningar" kan uppstå. På samma sätt som att ni behöver vara källkritiska till det ni hör, behöver ni vara kritiska till det ni läser.

Här kan ni också göra "Viskleken" där du skriver en mening till en elev som läser den tyst för sig själv och sedan viskar den till kompis bredvid. Det fortsätter tills hela klassen har hört och sista eleven får berätta högt vad den fick höra. Frågan är om meningen stämde och hur mycket den eventuellt har förändrats.

Alla som

Syfte: Att lära känna varandra, skapa trygghet samt att förtydliga våra valmöjligheter som vi har i varje möte. Vi kan välja att antingen rikta fokus på det som förenar oss eller på det som skiljer oss åt, denna övning vill rikta fokus på det vi har gemensamt.

Genomförande:

- Eleverna ställer sig i en ring. De kommer att få höra olika påståenden. När de instämmer ställer de sig i mitten. Till exempel "Alla som drömmer om att åka till USA" ställer sig i mitten.
- Innan varje nytt påstående ställer sig alla i ringen igen.
- Här kan du använda samma påståenden som i övningen "Tror jag mig veta om dig".

Utvärdering/kommentar: Avsluta med en gemensam diskussion kring vad vi har gemensamt och varför det hjälper oss att ha fokus på våra likheter istället för fokus på det som skiljer oss åt. Fördjupa diskussionen med samtal kring att vi bygger många av våra antaganden utifrån snabba slutsatser.

Vilket viktigt redskap är du?

Syfte: Att fokusera på våra styrkor som en tillgång i klassen. Eleverna får träna på att associera till föremål, se sig själva utifrån och beskriva sig som ett viktigt verktyg. Syftet är att eleverna ska känna att de alla är värdefulla och kan bidra till att klassen mår bra.

Genomförande:

- Dela in eleverna i grupper om 3–4 personer.
- Skriv upp förslag på föremål på tavlan som eleverna får välja bland (exempel finns nedan med förslag på associationer).
- De får tillsammans komma på associationer till orden. Sedan får de hjälpas åt att beskriva varandra som ett viktigt och positivt redskap eller föremål för klassens välmående och utveckling. Det är viktigt att betona att de ska tänka på saker som tillför något.
- Ett exempel för att förtydliga uppgiften: "Jag är som en pennvässare. Min uppgift är att göra det möjligt för er eleverna att slipa era verktyg (pennan är det klassiska skolverktyget) och bli vassa i argumentation och formuleringar." Du kan också skriva ut förslagen som små kort som du delar ut. Här kan eleverna göra egna kort där de själva får komma med förslag på föremål.

Förslag på ord:

Glödlampa – ger ljus och värme, har många idéer

Suddgummi – suddar bort din sura min

Elkontakt – ger energi till klassen

Nyckel – bra på att låsa upp konflikter

Väska, nallebjörn, fjärr, linjal, berg, bok, hav, fender, steg, hjälm, anteckningsblock, rep, låda, varm tröja, lok, tivoli, plåster.

Utvärdering/kommentar:: Tänk på att våra styrkor och svagheter ofta är olika sidor av samma mynt. Till exempel kan en person som pratar mycket vara en tillgång i en diskussion, men det kan också vara så att andra får svårt att komma till tals. Den här övningen är till för att se sina och andras styrkor.

Intervjua varandra

Syfte: Att lära känna varandra och varandras värderingar.

Genomförande:

1.

- Dela in eleverna i par.
- Uppgiften är att vara journalist och intervjua den andre med syftet att upptäcka "Något du inte visste om X...."
Det kan vara dolda talanger eller att lära känna den andre personens värderingar genom kreativa frågeställningar.
- Dela ut påståendena nedan, som journalisten kan ha som stöd, tips eller helt följa i sin intervju.
- Läs igenom frågorna tillsammans.

2. Eleverna intervjuar varandra. Som journalist är det viktigt att lyssna och vara intresserad av att få reda på svaren. När båda har intervjuat varandra väljer de var sin fråga som de sedan får berätta för klassen.

Utvärdering: Sammanfatta och uppmärksamma alla genom att be varje elev välja ut en sak som de läser upp för klassen.

Ni kan göra ett collage/fråga-påstående med elevernas svar.

- Klassens starka sidor!
- Klassens förslag till stadsministern!

Intervjua varandra

- Om du fick resa var som helst vart skulle du åka då?
- Om du kunde arbeta med vad som helst vad skulle det vara?
- Vad är det bästa sättet att spendera 5 000:-?
- Vad är det roligaste du vet?
- Vilken är din starkaste sida?
- Det bästa med att vara människa är...
- Om du kunde lära dig vad som helst, vad skulle det vara?
- Hur är en bra kompis?
- Hur skulle 20 miljoner kronor förändra ditt liv?
- Vad gör du när du mår riktigt bra?
- Om du vore Sveriges statsminister, vad skulle du förändra först?

Introduktion till elevboken

Eleverna har en arbetsbok där de skriver och reflekterar, ett värdefullt verktyg i elevens utveckling. Här finns inget facit, det eleven skriver en termin kan ändras senare. Vissa delar kommer att vara ett underlag inför kommande utvecklingssamtal. Kom överens på skolan var böckerna förvaras så att de inte kommer bort samt att de kan läsa i varandras böcker.

Vad är Motivationslyftet och varför ska vi jobba med det?

Syfte: Hjälper eleverna att se helheten och förstå vad de kan ha för vinning av att träna sina mentala förmågor.

1. Läs, berätta och diskutera innehållet från texten "Vad är Motivationslyftet?" här i början av lärarhandledningen.

2. Fråga eleverna vad de tror att de kan ha för nytta av de förmågor som tränas genom Motivationslyftet i övriga skolämnen?

3.

- Låt eleverna slå upp första uppslaget i elevboken, **Behöver man vara motiverad för att utvecklas?**  Här finns ett kort intro till vad Motivationslyftet handlar om, läs tillsammans.
- På sidan bredvid finns en genomgång av stjärnan (alla 5 terminer/Moduler). Vid varje stjärnspets finns en uppgift som ett exempel på vad den modulen handlar om så att eleverna får en uppfattning om vad de olika modulerna handlar om. Eleverna fyller i svaren i sina böcker.

Presentation av sig själv

Syfte: Skapa trygghet i gruppen och lära känna varandra.

Genomförande:

1. Eleverna får göra en presentation av själva. Eleverna använder någon av de tomma sidorna i början på elevboken för sin presentation. Eleverna beskriver sig själva med hjälp av text och bild. Eleverna kan välja en fras ur en sångtext som de tycker om, ett citat eller motto. Eleverna kan hitta eller rita en bild som beskriver deras intressen, något de är stolta över, något som symboliserar dem själva eller hitta en bild på en plats som inspirerar dem. Sedan dekorerar och målar de sin sida så fint de kan och skriver sitt namn. Använd material som finns på skolan så att sidan blir färgglad och kreativ.

Börja med att visa ditt eget exempel, din presentation av dig själv. (Om du inte gjort någon egen så kan du beskriva hur den skulle sett ut.) Där har du kanske ritat något som symboliserar det du gillar att göra, citerat en textrad ur någon låt eller bok du läst som inspirerat dig, ritat eller klippt ut en bild av dig själv om 20 år, en bild som visar något du skulle vilja göra, en bild på ett ställe som du tycker om eller ett foto på människor du tycker om att umgås med.

2. När eleverna är klara får de berätta om sin presentation (färgval, vad bilderna eller sångtexten symboliserar) för en mindre grupp eller för hela klassen, som ett sätt att lära känna varandra mer.

Utvärdering/kommentar: Summera syftet med de två övningarna, att få koll på vad Motivationslyftet handlar om och varför vi i skolan tycker att dessa förmågor är viktiga att träna samt att lära känna varandra mer för att skapa goda förutsättningar för en trygg grupp.

Våra värderingar och attityder

Våra värderingar är det som är viktigt för oss och som visar sig i våra attityder och hur vi är. Våra värderingar och attityder börjar utvecklas redan från födseln och fortsätter sedan att utvecklas hela livet. Dessa värderingar bygger på våra erfarenheter och styr 90 procent av allt vi gör och tänker. De formar oss till de vi personer vi är, de är grunden i våra liv.

Värderingar styr alltså vem du är, hur du tänker och gör i många olika situationer. Vi gör och tänker mycket av gammal vana och på rutin. Det är bra att göra saker på rutin för det sparar energi, men precis som att du uppdaterar din mobil eller dator, så behöver du också uppdatera dig själv. När du blir medveten om att dina erfarenheter och hur du ser på dig själv påverkar dina val, då kan du välja att göra på ett annat sätt om du vill.

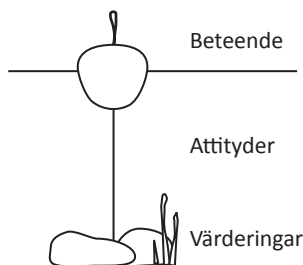
Tre viktiga värderingar

Syfte: Att eleverna börjar fundera på vilka värderingar de har som är viktiga för dem.

Genomförande:

1. Vilka värderingar har du och vilka vill du ska styra vem du är idag? Det är viktigt att stanna upp och förklara värderingar på olika sätt så att eleverna förstår.

- Läs faktarutan och förklara värderingar med hjälp av bilden nedan. Värderingar är grunden, det som formar oss. De syns i våra attityder och i det vi gör, vårt beteende.



2. Gör följande övningar för att arbeta mer med begreppet:

Övning 1:

- Skriv dessa tre rubriker på tavlan: **Meddelande** **Avsändare** **Värdering**
- Hitta på olika meddelanden och be eleverna komma med förslag på vem som skulle kunna vara avsändare och vilken värdering avsändaren har.
- Börja med detta exempel så att eleverna hänger med:

Meddelande: "Alla borde vara vegetarianer."

Avsändaren skulle kunna vara en elev som har...

Värderingen att "alla djur är lika mycket värda som oss människor, de har också känslor" eller värderingen att "vi behöver leva mer miljövänligt för klimatets skull".

Förslag på andra exempel:

Betala mer/mindre skatt, ha/inte ha en städerska hemma, köpa en dyr tröja i stället för fem stycken billiga eller ett uttalande från tobaksindustrin eller en hamburger-restaurant. Om du vill ta exempel ur historien så hittar du berömda citat via denna länk: <https://varldenshistoria.se/samhalle/politik/politiker/tretton-ododliga-citat>

Övning 2:

- Ett sätt att få koll på sina värderingar är att prata kring vad som är viktigt för oss. När vi vet vad som är viktigt för oss, och varför det är viktigt, så kommer vi i kontakt med våra grundläggande värderingar. Att veta vad som är viktigt för en själv och vad vi mår bra av hjälper oss att styra våra val i rätt riktning. När vi tar medvetna beslut utifrån våra värderingar är vi uthålligare och jobbar mer för att nå våra mål.
- Dela in klassen i smågrupper. Lägg ut inspirationskorten (behov och känslor) på borden och låt eleverna välja var sitt ord som är viktigt för dem. De får sedan berätta varför de valde just det ordet.
- Eleverna får tänka kring tre viktiga värderingar i sina liv och skriva ner den de tycker är viktigast i elevboken.

3. Låt eleverna gå fram till tavlan och skriva upp sin allra viktigaste värdering. Diskutera tillsammans och kom överens om vilka som är klassens tre viktigaste värderingar. Eleverna skriver in dessa i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta syftet med övningen.

Fördjupning: Sist i lärarhandledningen, här i Modul 1, finns olika övningar där ni kan använda inspirationskorten för att befästa begreppet värderingar. Dessa kort finns att köpa via webshopen på intranätet.

Vad hör du?

Syfte: Detta är en övning som du kan starta och avsluta en lektion med för att fånga elevernas intresse. Eleverna uppmärksammas på hur våra värderingar finns med i allt vi upplever. Övningen hjälper oss att förstå att våra likheter och olikheter bygger på det vi varit med om i livet, våra erfarenheter.

Genomförande:

1. Spela upp ett ljud för klassen (förslag finns nedan) och fråga vad eleverna tänker på när de hör till exempel en el-tandborste. Det kommer troligtvis upp olika förslag där ni pratar om vad ni tror att ni hör och varför. Kanske är klassen faktiskt helt enig om något ljud.

2. Ställ följdfrågor som: Varför associerar ni till detta? Vilka känslor eller minnen kan ni koppla till ljudet?

Förslag på olika ljud: Borrmaskin, fläktljud, kaffemaskin, regn, myggor, syrsor, babygråt, matsalsmiljö, jazz, storstadstrafik, sms-signal, vågor, motorljud.

Fördjupningsuppgifter:

- Fortsätt och gör samma övning men med dofter eller att känna på olika material – att använda olika sinnen.
- Eleverna kan också göra "ljudkulisser". Dela in klassen i två grupper som får sitta i olika rum. De får bestämma en plats/miljö där de befinner sig och vilka ljud som finns där. De får leta ljud på nätet eller göra egna ljud, använda instrument. Sedan visar de upp detta för den andra gruppen, där den gruppen får blunda, lyssna och fundera på var de är och vilka ljud de hör.

Utvärdering/kommentar:: Allt vi varit med om, våra erfarenheter, skapar våra värderingar. Våra värderingar styr vad vi tycker och tänker kring det vi ser och upplever. En del värderingar är gemensamma för oss och en del är olika. Alla våra intryck (syn, hörsel, smak, lukt och känsel) kopplas direkt till våra tidigare erfarenheter och värderingar. Vid nya intryck vill våra hjärnor ha kontroll och sortera intrycken på rätt sätt. På samma sätt som vi sorterar ljud och andra intryck sorterar vi människor vi möter. Det är viktigt att vara medveten om att vi fungerar på detta sätt.

Värderingsbyrån

Våra värderingar styr vilka vi är, hur vi tänker och gör i olika situationer. Vi gör och tänker mycket av gammal vana och på rutin. Det är bra att göra saker på rutin för det sparar energi, men precis som att du uppdaterar din mobil eller dator, så behöver du också uppdatera dig själv. När du blir medveten om att dina erfarenheter och hur du ser på dig själv påverkar dina val, då kan du välja att göra på ett annat sätt om du vill.



För att få en bild av hur hjärnan jobbar kan du tänka på en byrå. I byrån finns det lådor för olika kläder. Du har byxor i en låda, tröjor i en annan och så vidare. Du sorterar dina kläder i olika lådor för att det ska vara enkelt att hitta de kläder du behöver. Hjärna gör på samma sätt för varje värdering och erfarenhet. Den sorterar in allt du upplever i olika lådor i hjärnans "Värderingsbyrå". Hjärnan vill ha kontroll och vara effektiv, så den sorterar in allt vi upplever med hjälp av våra tidigare erfarenheter och värderingar. Detta sker automatiskt utan att du tänker på det. Dina lådor fylls för att göra dig redo att snabbt hantera liknande situationer senare i livet. Vi har alla skapat olika innehåll i våra lådor på grund av olika erfarenheter i livet. Vänskap kan till exempel betyda olika saker för olika personer. För vissa människor krävs en lång relation innan man ser någon som vän. Och för andra räcker att de träffats en enda gång.

Det finns lådor som verkligen är viktiga för dig som till exempel din självbild, att du duger som du är. Och så finns det andra lådor som är mindre viktiga men som ändå påverkar dina beslut, till exempel vilken din favoritfärg är eller vilken musik du gillar. Ju större kunskap du har om dina egna värderingar, desto större möjligheter har du att själv kontrollera och uppdatera innehållet i din "värderingsbyrå". Det vore ju synd att gå miste om en ny erfarenhet (kanske en ny vänskap) för att du har glömt att uppdatera en viss byrålåda, eller hur?

Värderingsbyrå

Syfte: Att eleverna får en förståelse för att allt de är med om värderas av deras hjärna och sorteras in i en låda i deras "Värderingsbyrå". Hur de reagerar på det som händer beror på de värderingar och erfarenheter de har sedan tidigare.

Genomförande:

1. I varje ny situation letar vi efter "rätt" värdering i vår byrå. Det beror på att hjärnan strävar efter att vara effektiv. Hur vi reagerar på det som händer beror alltså på de värderingar och erfarenheter vi har sedan tidigare. Läs igenom faktarutan ovan (finns även i elevernas bok) och diskutera innebörden av "Värderingsbyrå" med eleverna.

2. Välj ett av dessa påståenden och skriv upp det på tavlan.

- Lycka för mig är...
- Sociala medier betyder för mig...
- Ett spännande resmål för mig är...
- Frihet för mig är...

Gör en mindmap och skriv till exempel "Ett spännande resmål för mig är..." i mitten och ge ett exempel från ditt liv. Låt eleverna få fylla på med sina exempel.

3. Dela in klassen i grupper om 3–4 personer och be dem fortsätta diskutera utifrån ett annat av förslagen ovan. Påminn eleverna om att det är viktigt att alla kommer till tals och att de lyssnar på varandra. Finns det något exempel som är gemensamt?

4. Sammanfatta gruppsamtalen i en gemensam diskussion.

5. Eleverna jobbar enskilt i elevboken.

Utvärdering/kommentar:: Poängtera att det är viktigt för processen att man skriver ner sina värderingar själv och får möjlighet att revidera och reflektera över dem i lugn och ro. Genom att vi medvetandegör oss själva om våra värderingar får vi dels koll på vilka värderingar vi har och får dessutom chans att ändra de värderingar som vi inte tycker stämmer längre. När vi på det här sättet får fundera, diskutera och skriva ner våra värderingar ökar vi våra chanser att göra medvetna val och inte bara gå på "autopilot" när vi hamnar i nya situationer eller möter nya människor.

Egenskaper

1. Mina egenskaper

Syfte: Eleverna får individuellt fundera över hur de är som personer och hur de vill vara, hur de vill uppfattas. De får se många olika egenskaper och träna på att se egenskaper som de är stolta över.

Genomförande: Eleverna får diskutera två och två och ge förslag på egenskaper. Gör en mindmap på tavlan med elevernas förslag. Gå igenom alla egenskapsord och förklara dem. De kan användas i svenska som veckans ord och tränas genom att göra en "sista minuten". I sista minuten jobbar eleverna i par. De ställer sig upp två och två utspridda i klassrummet. De står mitt emot varandra där den ena ser ordet (egenskapen) som är skrivet/projicerat på tavlan medan den andra står med ryggen mot tavlan. Eleven som ser ordet ska beskriva ordet så att den andra (med ryggen mot tavlan) kan gissa ordet. När de är klara byter de plats. Du bestämmer hur lång tid de får på sig, 10 sekunder eller 20 sekunder. De som inte är klara efter utsatt tid byter nu ändå plats med varandra och du skriver upp en ny egenskap på tavlan. Alternativt får två elever åt gången försöka hinna med så många ord de kan på en minut medan de andra är publik.

De kan också gestalta orden genom bilder, filmer, för att förtydliga och förankra kunskaperna och göra det på ett roligt sätt. Sedan får de arbeta enskilt i sin bok.

Utvärdering/kommentar:: Samtal kring egenskaper med fokus på att vara stolt över sig själv.

2. Drömyrke

Syfte: Ett av skolans mål är att varje elev kan göra väl underbyggda val av fortsatt utbildning och yrkesinriktning. I denna övning får eleverna fundera på vilka yrken de tycker är intressanta och vilka egenskaper som behövs för detta yrke. Det ger också en möjlighet att fundera på vilka yrken som finns.

Genomförande: Som introduktion kan ni titta på en film om ett yrke på ymis.se eller bjuda in en vuxen som kommer till klassen och berättar om sitt yrkesval. Ge exempel och presentera olika yrken i samarbete med SYV. Fråga och fundera på vilka drömyrken och möjligheter som finns för de elever du jobbar med. Be eleverna att fundera på (under tiden de ser filmen eller under besöket), vilka egenskaper som är bra att ha för det specifika yrket. Efter filmen eller besöket skriver du upp egenskaperna på tavlan. En egenskap skulle kunna vara noggrann eller stresstålig. Fråga eleverna hur vi kan lära oss, utveckla och förbättra dessa egenskaper? Hur vi kan lära oss, utveckla och förbättra dem? Hur kan vi träna oss på att på att vara noggranna eller stresståliga?

Eleverna får skriva ner i sin bok något/några yrken som de skulle kunna tänka sig i framtiden. De fortsätter att skriva vilka egenskaper som skulle vara meriterande att ha, och vilka egenskaper som är ett krav, om de ska kunna klara av arbetsuppgifterna. Sedan får eleverna välja ut tre egenskaper som de är mest stolta över och som de till exempel skulle kunna ha med i ett CV när de söker sommarjobb.

Utvärdering/kommentar:: Gör en sammanställning på alla yrken ni har pratat om och samma sak med egenskaperna. Ha en diskussion kring hur ni kan träna på dessa egenskaper. Välj en eller ett par egenskaper som eleverna får träna på under veckan som kommer. Återkoppla vid nästa ML lektion.

3. Om jag var

Syfte: Att kunna se sig själv på olika sätt och kunna beskriva sig själv genom till exempel ett föremål. Att beskriva sig själv på olika sätt hjälper oss att lära känna oss själva och varandra mer. En del har lätt för att använda ord, för andra är det enklare med bilder eller talesätt.

Genomförande: Koppla tillbaka till, eller gör övningen "Vilket viktigt redskap är du?", om ni inte gjort den tidigare. Där fick eleverna träna på att beskriva sig själva genom ett redskap. Denna övning är en variant av den men nu får de använda djur, instrument och seriefigur kopplat till egenskaper. Börja med att eleverna får leta efter talesätt och ordspråk som handlar om till exempel djur: Envis som en åsna, arg som ett bi, listig som en räv, klok som en uggla. Fortsätt prata om hur olika djur rör sig och här kan eleverna i grupper få gestalta olika djur och klasskompisarna får gissa vilket djur de visar. Sedan får eleverna jobba enskilt i sin bok.

Utvärdering/kommentar:: Samtal kring olikheter och olika sätt att beskriva sig själv på.

4. Du är så mycket mer!

Syfte: Att se att vi har många olika sidor och roller och att det är en tillgång i klassen, att vi alla har något att bidra med.

Genomförande: Börja med att ge tre exempel på vem du är, lärare, storasyster/lillebror, skidåkare. Eleverna får sedan skriva ner en roll, en personlighet/sida som beskriver dem själva.

Vi människor har alla många olika sidor och roller. Ibland identifierar vi oss starkare med en roll, till exempel som fotbollsspelare, bloggare, kompis eller något annat.

I elevboken finns förslag där eleverna får fylla i och beskriva sig själva med hjälp av dessa förslag eller egna.

Utvärdering/kommentar:: Hur tänkte eleverna när de fick uppgiften från början? Var det svårt – lätt? Kom alla eleverna på något? Hur många förslag har de skrivit ner nu efteråt? Tänk vad många olika sätt vi kan beskriva oss på!

Om att bry sig om andra - samhällsengagemang

Att bry sig om andra är en egenskap som vi kan visa tidigt. Genom att studera hjärnan har man kunnat se att medkänsla, förmågan att bry sig om hur andra mår och aktivt hjälpa till, har många positiva effekter. Det stärker vårt immunförsvar, gör oss mindre stresskänsliga, och vi blir dessutom lyckligare av att hjälpa andra. Det har till och med visat sig att den som ger och gör något för en annan människa känner sig lyckligare än den som får.

Denna win-win-situation har näringslivet förstått. Många stora och små företag engagerar sig lokalt och globalt i samhällsfrågor och stöttar olika hjälporganisationer. Att få arbeta med att hjälpa andra gör att de anställda mår bra. Det ger dessutom företaget ett bättre resultat, så det är ett vinnande koncept för både chefen och den anställda. Skolan har ett uppdrag att förbereda dig inför arbetslivet och att främja din utveckling till en god samhällsmedborgare som tar ansvar.

Vem bryr sig om andra?

Syfte: Att ha fokus på att bry sig om andra och sin omgivning.

Genomförande:

1. Denna uppgift handlar om att bry sig om andra och sin omgivning och vad vi kan göra för att alla ska trivas och må bra på skolan. Läs faktarutan tillsammans. Skriv upp förslagen nedan på tavlan och låt eleverna diskutera dem i mindre grupper. De får välja ut två förslag och komma med idéer på vad de vill göra, ta ansvar för och ha inflytande över. Vad kan klassen bidra med?

Förslag: Rastaktiviteter, förslag på skolmat, elevråd, inredning.

2. Eleverna fortsätter enskilt i elevboken nedanstående:

- Vad tycker du är viktigast att engagera dig i just nu när det gäller skolmiljön?
 - Sociala skolmiljön (till exempel gemenskap)?
 - Kulturella skolmiljön (till exempel luciatåg)?
 - Fysiska skolmiljön (till exempel inredning)?

Utvärdering/kommentar:: Sammanfatta gruppsamtalen. Vad vill klassen engagera sig i och hur ska det gå till?

Förmåga 2: ATT VÄLJA SITT FÖRHÅLLNINGSSÄTT/MINDSET



Vad är mindset?

Mindset betyder förhållningssätt. Förhållningssätt är hur vi tänker om en viss sak, om oss själva eller om någon annan person eller situation. Vårt förhållningssätt formar och styr vilka vi är och vad vi gör.

Har det hänt att någon annan har gjort något bättre än du? Tänkte du då att den personen var smartare eller mer begåvad än du? Kan det ha handlat om att denna person helt enkelt hade tränat mer?

Vi kan alltid påverka vår inställning till situationer. Du kan välja att se ett misslyckande som en anledning till att ge upp eller som motivation för att kämpa vidare för ett bättre resultat nästa gång.

“Det viktiga är inte hur du har det utan hur du tar det” Okänd

Övningar i lärarhandledningen

- Uppdatera klassens spelregler och kom överens om ert förhållningssätt
- Skattkistan och dynamiskt förhållningssätt
- Självkänsla-Självförtroende
- Bekräftelse och uppskattning
 - Kamratbedömning
 - Klassens pärlor
 - Uppmuntringskort

Uppgifter i elevboken

- Dynamiskt eller statiskt
- Skattkistan
- Självkänsla och självförtroende
- Bekräftelse och uppskattning
 - Uppskattning
 - Komplimanger

Uppdatera klassens spelregler och kom överens om ert förhållningssätt

Syfte: Att komma fram till ett gemensamt förhållningssätt, som betyder samma sak för oss i klassen och som alla följer för att vi ska trivas och få en bra arbetsmiljö.

Genomförande:

1. Introduktion: Regler som ingen bryr sig om på riktigt är dåliga regler, men regler eller ett gemensamt förhållningssätt behövs för att vi ska trivas, fungera tillsammans och för att lära oss så bra vi kan. Vi behöver förstå vitsen med reglerna som vi bestämmer, och känna att de hjälper oss för att vilja följa dem på riktigt.

2. Titta på de spelregler ni bestämde gemensamt när ni började. Fungerar de, behöver något tas bort eller läggas till? Eleverna får först skriva enskilt på post-it lappar vad de själva tycker. Sedan pratar de ihop sig i mindre grupper som sammanfattas på tavlan: Vad fungerar? Vad ska tas bort? Vad behöver läggas till?

Utvärdering/kommentar:: När fungerar spelreglerna? Vad är det som gör att de fungerar eller inte?

Vad är mindset?

Mindset betyder förhållningssätt. Förhållningssätt är hur vi tänker om en viss sak, om oss själva eller om någon annan person eller situation. Vårt förhållningssätt formar och styr vilka vi är och vad vi gör.

Statiskt och dynamiskt mindset

Carol Dweck, forskare i USA, menar att vi kan ha ett statiskt mindset, eller ett mer dynamiskt mindset, eller kanske både och beroende på situation. Personer som har statiskt mindset tror att intelligens och personlighet är något medfött, som inte går att förändra så mycket. De tror visserligen att de kan lära sig nya saker, men inte att de kan ändra sin intelligens. Om vi tror att intelligens är något som inte kan förändras (statiskt), och vill uppfattas som smarta, blir det viktigt att visa att vi kan olika saker. Resultatet blir då lätt att vi väljer den lätta vägen och undviker utmaningar. Vi gör sådant vi redan kan eftersom en utmaning faktiskt innebär att vi riskerar att misslyckas. Vi anstränger oss inte, eftersom vi tror att det inte spelar någon roll.

Om vi istället tror att både intelligens och personlighet kan utvecklas (dynamiskt) ser vi våra motgångar och hinder som en del av vår utveckling. De utmaningar vi möter och våra misstag i sig blir något något positivt och dessutom förstår vi att träning ger färdighet.

Dynamiskt eller statiskt

Syfte: Att eleverna börjar fundera på vilket förhållningssätt de har och hur de tänker kring att anstränga sig och kämpa lite extra.

Statiskt mindset

Detta förhållningssätt leder till att människor vill verka smarta och därför kan de undvika utmaningar, då risken för att misslyckas kan skada deras självbild. De ser också ansträngning som meningslös. När de möter på hinder eller motgångar så går de i försvarsställning och när de får nyttig kritik ignoreras den. De har svårt att glädjas med andras framgångar utan känner sig hotade.

Dynamiskt mindset

Människor med dynamiskt mindset tror att de kan utvecklas och förändras. Detta mindset leder till en önskan att lära mer, så därför gillar de utmaningar och de ser ansträngningar som vägen till kunskap. När de möter hinder är de uthålliga och de lär sig av kritik. De ser andras framgång som inspirationskälla. Människor med dynamiskt mindset når en högre prestation än människor som har statiskt förhållningssätt, då deras tankesätt leder till att lärandet avstannar eftersom de är rädda för att misslyckas och vågar inte testa något nytt.

Genomförande:

1. Vi har pratat om förhållningssätt och inställning kring klassens spelregler. Vilken attityd vi har påverkar oss själva och de runt omkring oss. Nu ska vi prata om inställning och inlärning. Börja med att visa ett klipp om mojo - <https://www.youtube.com/watch?v=ZzrtHt3bBmQ&list=PLVFyVSGseJBIerZpOEixIoE9N6A7Ys4EI>
2. Diskutera och ställ frågan, Är det viktigt att räcka upp handen och ställa frågor i skolan?
 - Intelligens är något man måste kämpa för. I klassrummet kan det till exempel vara bra att ställa fler frågor så att man lär sig mer. Försök att inte vara rädd för att svara fel, eftersom misstag är bra för inläringen. Hur många gånger ramlade vi inte när vi skulle lära oss att cykla?
3. Som inledning till denna förmåga står det i elevboken: Har det hänt att någon annan har gjort något bättre än du? Tänkte du då att den personen var smartare eller mer begåvad än du?
 - Eleverna får fundera över om den personen kanske bara använde bättre strategier, lärde sig mer, tränade hårdare och kämpade och övervann hindren... Alltså helt enkelt ansträngde sig mer. Vi kan alltid påverka vår inställning till situationer. Vi kan välja att se ett misslyckande som en anledning till att ge upp eller som motivation att kämpa vidare för ett bättre resultat nästa gång.
4. I elevboken får eleverna skriva ner om tankesätten är dynamiska eller statiska. Därefter får de försöka tänka ut vilka konsekvenser tankesätten skulle kunna leda till.

Utvärdering/kommentar:: Det är viktigt att eleverna börjar förstå att de kan påverka och förändra sitt förhållningssätt till sig själv, till en person eller situation som de inte tycker om. Däremot kan de aldrig ändra någon person utan att den själv vill förändras. Kan de påverka uppgifterna på nästa matteprov? Kan de påverka sitt förhållningssätt till matteuppgifterna? Hur? Kan de tänka mer dynamiskt när de stöter på en svår matteuppgift? Hur skulle det kunna låta?

Skattkistan

Vad är rikedom?

Tänk dig en skattkista full med pengar. Det är kanske en av våra tydligaste symboler för rikedom. Varför önskar då många av oss att vi vore rika? Jo, helt enkelt för att kunna påverka våra liv åt det håll vi vill.

Känslan av att vi kan påverka våra liv får oss att må bra

När det gäller hur vi må är just känslan av att kunna påverka vår situation väldigt viktig. Om vi upplever att alla beslut tas av någon annan och att det inte spelar någon roll vad vi gör, då må vi sämre. Om vi däremot själva får vara med och bestämma och påverka, ökar vår självkänsla och tilltro till oss själva.

Detta är därför det viktigaste vi har i vår skattkista, till och med viktigare än pengar. Skattkistan är ett verktyg som hjälper oss att skilja mellan det vi **KAN PÅVERKA** och det vi **INTE KAN PÅVERKA**. När vi klarar det, kan vi lägga vårt fokus och energi på det vi kan göra någonting åt, i stället för att slösa energi i onödan.

Acceptans – lämna det du inte kan göra något åt

Att acceptera det som inte går att ändra på är inte lätt, men om du lyckas så hjälper det dig att må bättre och orka med det som är jobbigt. Ett dåligt provresultat, en diagnos som glutenintolerant eller ett misstag kan kännas tufft och göra dig ledsen. I slutändan tjänar du dock på att lägga din energi på det som går att förändra, till exempel att välja din inställning till situationen. När du accepterat hur det är, kan du dra slutsatser och bestämma dig för hur du vill göra i framtiden. Kom ihåg att acceptans inte betyder att du måste gilla att något är på ett visst sätt.

Skattkistan

Syfte: Följande fyra övningar syftar till att skapa en förståelse för vad vi själva kan påverka och vad vi behöver acceptera och lägga åt sidan samt att träna på att hitta konstruktiva lösningar på sina problem.

Att träna på att hitta lösningar.

1. Skattkistan

- Ta fram en skattkista (gärna en "fysisk låda" eller en plansch) med ett antal post-it lappar där du skriver upp olika exempel: en person som du har svårt för, uppgifterna i ett matteprov, mitt humör på morgonen, var du är född, vem som är din mamma och pappa, vem som styr Sverige.
- Sätt upp lapparna på tavlan. Ta en lapp i taget och fråga klassen om du ska lägga lappen i skattkistan (påverkbart) eller att lappen ska vara utanför skattkistan (kan inte påverka, kontrollera).

2. Min skattkista

- I elevboken finns uppgiften Min skattkista. Där finns exempel på hinder som kan upplevas jobbiga och svåra. Vilka av dessa hinder kan ni hitta en lösning på? Eleverna får placera dessa i sin skattkista genom att dra ett streck från dessa hinder till bilden av skattkistan. De hinder de inte kan förändra får de skriva i anteckningsblocket, under rubriken "Jag behöver acceptera att..."
- När de är klara får de fundera ut egna personliga exempel som de antingen kan påverka eller inte påverka.

3. Skattkistan: En skoluppgift

- Eleverna får testa hur verktyget Skattkistan fungerar i en skolsituation.
 - De får tänka på en skoluppgift som de inte gillar eller tycker är svår. Vad kan de påverka och vad kan de inte påverka? Dra streck från de olika punkterna nedan till antingen skattkistan (=det du kan påverka) eller till anteckningsblocket (=det du behöver lära dig att acceptera).
- Dina klasskompisars attityd
 - Vilken lärare du har
 - Ditt engagemang
 - Kunskapskraven
 - Din attityd
 - Inlämningsdatumet
 - Dina kunskaper
 - Uppgiften

Utvärdering/kommentar:: Att acceptera det som inte går att påverka är inte lätt, men de människor som lyckas med detta mår bättre och når sina mål och drömmar i högre utsträckning, enligt stressforskning. Att acceptera något som inte går att påverka betyder inte att vi måste tycka om det. Det viktigaste är att vi lär oss att rikta vårt fokus och engagemang på det som vi kan påverka och även välja vår attityd och inställning vilket hjälper vår utveckling.

4. Skattkistan och dynamiskt förhållningssätt

Genomförande:

- Att ha ett dynamiskt förhållningssätt innebär att vi tror att våra förutsättningar och vår inställning är möjliga att ändra – men det kräver medvetenhet och träning.
- På nästa sida finns exempel där eleverna får träna på att medvetet formulera problem så att de går att lösa.
- De jobbar i mindre grupper.

Utvärdering/kommentar:: Gemensam sammanfattning där eleverna får berätta vad de kommit fram till och ge varandra tips. Vi behöver lära oss att se och förstå vad vi kan påverka och vad vi inte kan förändra och därmed lägga fokus och energi på rätt saker.

Skattkistan och dynamiskt förhållningssätt

Att ha ett dynamiskt förhållningssätt innebär att vi tror att våra förutsättningar och vår inställning är möjliga att ändra – men det kräver medvetenhet och träning.

Nu ska du få träna på att medvetet formulera problem så att de går att lösa. Nedanför ser du tre problem som du ska hitta en lösning på. Hur tänker du?

Exempel: Dina kompisar vill gå och fika efter skolan, men du har inga pengar.

Förslag på lösning:

Vi kan gå hem till någon av oss och baka egna muffins istället.

Nu är det er tur.

Problem 1:

Du ska göra en presentation om världsreligionerna på SO:n. Ni har redan gjort liknande uppgifter flera gånger och du känner dig oinspirerad och har svårt att få något gjort.

Förslag på lösning:

Problem 2:

Du är ofta trött och har svårt att koncentrera dig på eftermiddagarna i skolan.

Förslag på lösning:

Självkänsla

Självkänsla handlar om hur vi känner och tänker om oss själva, hur vi ser på vår person med både starka och svaga sidor. Den kan variera och beror på situationer och människor omkring dig. När du har en stark/stabil självkänsla känner du att du är bra som du är och du vågar var dig själv. Du känner dig värdefull precis som du är trots att du inte alltid gör rätt. Du vågar ta beslut som är bra för dig, du vågar be om hjälp och du vågar säga emot och stå för din åsikt.

Självkänsla – det vi är

Självförtroende – det vi gör

Vi mår bäst om det finns en balans mellan vår självkänsla och vårt självförtroende. Din självkänsla och ditt självförtroende är färskvaror och behöver underhållas hela livet. Du själv och människor runt omkring dig påverkar hur du ser på dig själv. Självkänslan växer i en miljö där vi känner oss omtyckta och behövda.

Tips för att stärka din självkänsla:

- Jämför dig inte med andra. Var snäll mot dig själv och tänk snälla tankar, peppa dig själv.
- Skriv en lista på dina bra egenskaper.
- Gör något som du är bra på, det är lättare att stärka självkänslan när du känner självförtroende.
- Våga prova nya saker, ge inte upp, försök igen.

1. Självkänsla – självförtroende

Syfte: Att bli medveten om och stärka sin självkänsla och sitt självförtroende.

Genomförande:

Självkänslan behöver fyllas på hela livet. Den kan jämföras med vår fysiska kondition. Vår kondition kan vi träna upp genom att träna våra muskler och vår syreupptagningsförmåga. Självkänsla är våra mentala muskler som vi också kan träna upp genom att stärka förmågor som att ha egna drömmar, beskriva egenskaper vi har, kunna bestämma vad som definierar oss, att kunna sätta gränser, fokusera på det vi kan påverka, se oss själva som utvecklingsbar och så vidare.

1. Inled med citatet: "Allting är svårt innan det är enkelt", ett citat från J.W.Goethe. Diskutera med eleverna:

- Vad menas med citatet?
- Vad betyder det egentligen?
- Hur ska något svårt bli enkelt? När blir det enkelt?
- När vi möter något vi inte kan, vad gör vi då?

Summera: Precis som vi måste träna på att göra kullerbyttor innan vi kan det så måste vi träna vår hjärna för att den ska nå sin fulla potential.

2. Eleverna fyller i pratbubblorna med vad de är stolta över respektive vill utveckla och träna på gällande självförtroende och självkänsla i sin bok. Förklara syftet för eleverna: denna övning går ut på att ni ska fundera ut områden som ni vill utveckla när det gäller självförtroende (vad ni vill bli bättre på att göra) och självkänslan (stärka den ni är, uppskatta er själva och uppskatta andra).

Utvärdering/kommentar:: Sammanfatta:

- För att saker och ting ska bli enkla och rutinmässiga måste vi träna. Precis som golfaren måste svinga klubban många tusen gånger innan svingen blir rutinmässig, så måste vi träna våra tankar innan de blir enkla och rutinmässiga.

2. Självkänsla och självförtroende

Syfte: Att förstå och träna på att hitta en balans mellan självkänsla och självförtroende.

Genomförande:

1. Diskussion i mindre grupper:

- Vad finns det för fördelar och nackdelar med att definiera oss själva genom våra prestationer?
- Vad händer om vi inte presterar som vi tänkt eller rent av misslyckas?
- Vad händer om vi får kritik för det vi gjort?

2. Sammanfatta diskussionerna från ovan i helklass och låt sedan eleverna diskutera nedanstående situationer tillsammans i sina grupper. Inled med ett exempel så att de förstår.

Exempel:

- En kompis kritiserar dig för att du inte svarade på ett sms? Vad gör du?

Om du är trygg i dig själv (och i er relation) kan du lättare skilja på den du ÄR och det du GJORT. Kanske svara: "Ja, det var dumt av mig att inte svara, förlåt." I stället för att gå i försvar eller motattack och säga något som "Du gör ju likadant".

- Prov i skolan – Du vill ha A på ditt prov men får ett C. Hur kan du tänka dynamiskt då? Vad kan hända med ditt självförtroende och din självkänsla? Vilken lärdom tar du med dig?
- Idrott – Du har tränat hårt men blir inte uttagen till matchen på lördag. Vad händer med ditt självförtroende och din självkänsla? Ge varandra tips om hur ni kan tänka mer dynamiskt.

Utvärdering/kommentar:: Sammanfatta gruppdiskussionerna gemensamt och ge varandra tips om hur vi kan hitta balansen mellan självkänsla och självförtroende.

Bekräftelse och uppskattning

Ett av våra basbehov är bekräftelse. Det finns olika typer av bekräftelse:

Bekräftelse som stärker vår självkänsla – den vi är

Den får oss att känna att vi är värdefulla och duger som vi är. Den ökar vår motivation och får oss att må bra på lång sikt.

Bekräftelse som stärker vårt självförtroende – det vi gör

Denna bekräftelse får oss att må bra just nu, när vi gjort något. Eftersom den bygger på att vi har presterat något kan den få oss att känna att vi måste prestera igen, eller kanske till och med ännu bättre, för att känna oss tillräckligt bra.

Vi behöver få bekräftelse både för det vi GÖR och för det vi ÄR för att få en god balans och må bra. Om vi inte får bekräftelse för de vi är, utan enbart för det vi gör, bygger vi hela vår självbild på vad vi presterar. Om vi då misslyckas med något finns risken att vi tänker: "Jag ÄR misslyckad" istället för "jag HAR misslyckats."

Att ge och få bekräftelse och visa uppskattning

En person som känner att den duger som den är vågar testa nya saker, vågar misslyckas och kan erkänna misstag. Den blir också glad både när det går bra för andra människor och för en själv och har därför lätt att ge beröm till både sig själv och till andra.

Vi har oftare lättare att ge bekräftelse till andra när det gäller sådant som de är bra på, jämfört med att tala om att vi tycker om dem eller att vi har roligt tillsammans med dem. Här kan vi hjälpas åt och stärka varandra genom att visa varandra uppskattning både för de vi är och det vi gör.

Uppskattning är en viktig förutsättning för att känna glädje och engagemang. Det kan även vara en drivkraft för att orka genomföra våra drömmar. I vår stressade vardag är det lätt att vi vänjer oss och slutar att uppskatta viktiga saker och personer. Vi ser dem som självklara. Genom att reflektera över vad som får oss att må bra så att vi får koll på vad som är viktigt för oss i livet så att vi kan fortsätta att känna och visa värdefull uppskattning.

Bekräftelse och uppskattning

Att ge bekräftelse som stärker självkänslan påverkar oss själva och andra och gör stor skillnad.

Bekräftelse som fokuserar på bland annat arbetsinsats, engagemang och ansträngning stärker vår självkänsla.

Feedback (mata bakåt) - används vid beröm och fokuserar på vad vi gjort bra.

Feed forward (mata framåt) – används vid formativa samtal, då konstruktiv kritik ges i syfte att tydliggöra hur vi kan utvecklas till nästa gång."

Om vi ger feedback och fokuserar på det som inte gick bra hamnar vi lätt i försvar. Att påpeka det som blivit fel är onödigt eftersom det troligtvis är uppenbart ändå. "Varför gjorde du/jag så?" ska alltså undvikas. Se i stället framåt och fråga hur du skulle kunna göra på ett annat sätt? Då väcks en känsla av att du faktiskt kan påverka hur det ska bli nästa gång och då mår du bättre (skattkistan).

Bekräftelse och känslan av att vi kan påverka är två basbehov som vi människor har. Älta framåt, inte bakåt.

Visst är det konstigt att vi ofta glömmer vad som är bra med våra medmänniskor eller oss själva, men vi glömmer aldrig en dum grej någon har gjort mot oss.

Har det hänt att du har sagt eller gjort något som en kompis blivit ledsen för? Sedan har du bett om ursäkt och de har sagt att allt är ok men nästa gång ni bråkar tar kompiserna upp samma grej igen? Gång på gång påminner vi varandra och oss själva om de dumma saker vi har gjort, men glömmer bort att vi gör många fler saker som är bra.

1. Uppskattning

Syfte: Att visa uppskattning för de människor som är viktiga för oss.

Genomförande:

- **Introduktion:** Att visa uppskattning och vara tacksam kan vi träna på. Det är ibland svårt att veta vad och hur vi ska säga positiva saker till andra och då är det bra att "bygga en bank" av saker att säga som är beskrivande. Vi kan berömma en person eller det en person gör på olika sätt. Att utveckla "Du är snäll" till "När du lät mig gå före i kön så blev jag glad" är ett sätt att träna och "bygga sin bank".
- Dela in klassen i mindre grupper där varje grupp får komma fram till fem meningar med positiva och beskrivande egenskaper och situationer.
- I elevboken får eleverna träna på att se och uppskatta människor och saker som är viktiga och betydelsefulla för dem. Dessa uppgifter hjälper dem att påminna sig om det självklara och mest värdefulla i sina liv, men även träna sig på att känna uppskattning och visa det.

Utvärdering/kommentar:: Samtal kring värdet av att komma ihåg att uppskatta människor och saker i vår vardag som betyder mycket för oss.

2. Kamratbedömning

Syfte: Att träna på att lyssna och ge varandra feed back och feed forward, en variant av kamratbedömning.

Genomförande: Välj en lektion i ditt ämne där eleverna får ge varandra kamratbedömning. Var tydlig med vad de ska bedöma/titta på. Det kan till exempel vara stavning eller personbeskrivning i en text. Ett annat exempel är kamratbedömning av en muntlig presentation där fokus är att använda ämnesord, att följa instruktionen för uppgiften eller publikkontakt. De får berätta två saker som klasskompisen har gjort bra och ett exempel på vad den kan göra annorlunda nästa gång, med förslag på hur det ska gå till - "Two starts and a wish".

Utvärdering/kommentar:: Hur kändes det att ge och få kamratbedömning? Behöver något förändras, göras på ett annat sätt nästa gång?

3. Komplimanger

Syfte: Att ge och ta emot komplimanger.

Genomförande:

- Denna lektion får eleverna träna på att ge och ta emot komplimanger, saker som de uppskattar och tycker om hos sina klasskompisar. Fokus på bra saker hos varandra. Ta hjälp av övningarna, Egenskaper eller Vilket viktig redskap är du? som vi jobbat med tidigare.
- I elevboken finns en sida med ett stort hjärta. Kopiera upp det och dela ut till eleverna.
- Eleverna sitter i minde grupper, alla har var sitt papper som de skrivit sitt namn på.
- På varje lapp får de skriva en sak som de gillar och uppskattar med den personen. Samtala kring att tänka dynamiskt och att inte ge beröm bara för intelligens och talang. Istället för att lyfta fram att någon är "smart som fick A på matteprovet" kan du belysa andra saker som att de vet att personen har ansträngt sig inför matteprovet och att de är imponerade över det fina provresultatet.
- De får två minuter på sig att skriva några positiva saker. Skicka runt lapparna i gruppen. När de är klara får de läsa upp sina lappar och också träna sig på att säga tack när de får höra positiva saker om sig själva.
- Eleverna får sedan klistra in eller skriva av detta papper i sin bok.

Utvärdering/kommentar:: Diskutera tillsammans utifrån dessa frågor.

- Hur kändes det att visa uppskattning?
- Hur kändes det att ta emot uppskattning?
- Hur ofta och på vilket sätt visar du uppskattning mot din omgivning? Okända människor?
- Vad kan vi göra för att utveckla vår förmåga att visa uppskattning mot vänner, föräldrar, lärare, människor vi möter – till exempel när du är ute och handlar? Ge ett exempel och fundera på vilken effekt det skulle få.
- Finns det något särskilt sammanhang där vi skulle behöva visa uppskattning ännu mer?

4. Klassens pärlor

Syfte: Att visa och ta emot uppskattning.

Genomförande:

- Ett annat sätt att visa uppskattning kan vara denna pärlutdelning.
- Du behöver en glasburk, som du dekorerar och gör fin, och en burk med pärlor.
- I den dekorerade glasburken samlar klassen sina tacksamhetspärlor. Pärlorna symboliserar människor som finns i deras vardag som de vill säga tack till. Börja med personer som de träffar utanför skolan.
- En elev i taget berättar om vem de vill ge sin pärla till och väljer sedan ut en pärla som de lägger i glasburken

Uppskattning behöver övas på och kan göras flera gånger. Från början kan det vara svårt, men vi behöver som sagt träna på att uttrycka tacksamhet, samt att se allt vi har omkring oss att vara tacksamma över.

Denna övning kan också göras inom klassen. Här är det viktigt att ni har tränat på att visa uppskattning och att klassen känner sig trygga med varandra. Eleverna sitter förslagsvis i ring och säger en positiv sak/säger tack till den som sitter bredvid och lägger sedan en pärla i glasburken.

Utvärdering/kommentar:: Att uppmärksamma och berätta om bra och positiva saker omkring oss är viktigt. Detta är en övning i att ge någon (i skolan eller utanför) uppskattning. Det kan vara veckans läxa att säga något uppskattande till någon på skolan, hemma, på träningen, i matsalen etc - att uppmärksamma och prata om det positiva som görs runt omkring oss.

5. Uppmuntringskort

Syfte: Att få och ge uppmuntran och pepp.

Genomförande: Uppmuntringskort kan delas ut till eleverna när de kommer in i klassrummet eller skrivas på tavlan och sedan samtalas kring. Förslag finns på nästa sida. Dessa kan anpassas och skrivas som punktskrift och symwriter. Här får klassen gärna göra egna kort, fundera ut vad de själva vill höra som uppmuntran och pepp.

Utvärdering/kommentar:: Hur kan vi använda uppmuntran i vår klass och hur kan vi skicka vidare detta till andra på skolan?

Uppmuntringskort

Din åsikt räknas	Idag sjunger fåglarna för dig!
Allt är möjligt för dig!	Du är världens bästa!
Ditt hjärta vet alltid bäst!	Någonstans inom dig vet du precis vem du är, vad du ska göra och vad du ska säga
Du är en helt fantastisk människa!	Idag ger du till andra!
Sprid enbart gott omkring dig!	Du är alldeles särskild!

Ta hand om dig själv och andra!	Du väljer om du vill försöka nå dina drömmar!
Var stolt över dig själv!	Tro att det är möjligt!
Ta hjälp så att du kan fortsätta att utvecklas!	Tyck om dig själv extra mycket idag!
Du är viktig!	Du är unik!
Du kan!	Om du har bestämt dig för att lära dig, kan ingen stoppa dig!

Du är skön!	Du är värdefull!
Din medverkan behövs!	Sikta på månen! Missar du så är du ändå på väg till stjärnorna!
Börja idag!	Glöm inte att njuta!

Förmåga 3: ATT VÄLJA SINA MÅLBILDER



Har du någon gång önskat dig något riktigt mycket? Vad var det? Kunde du se ditt mål framför dig som en bild eller en film? Med tydliga målbilder av vad du vill ökar chansen att nå dina mål.

Övningar i lärarhandledningen

- Målbild
 - Vad är en dröm?
 - Gemensam målbild för klassen
- Fördjupningsuppgifter kring målbilder
- Dokumentation inför utvecklingssamtal
- Inspirationskort
- AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 1

Uppgifter i elevboken

- Börja drömma
- Sätta upp mål
- Drömpajen
- Studiestrategier
- För att komma dit jag vill – handlingsplan

Målbild

1. Vad är en dröm?

Syfte: Att eleverna ska börja fundera kring vad en dröm/en målbild är och hur de kan träna på att göra dessa så tydliga som möjligt.

Genomförande:

- Detta är en inledning till förmågan att välja sina målbilder. På nästa sida finns kopieringsunderlag med exempel på olika drömmar.
- Eleverna får diskutera i mindre grupper och gemensamt komma fram till vilka av dessa tankebubblor de tycker är en dröm och ge en motivering till varför de tycker så. Exempler används som utgångspunkt för en diskussion kring drömmar. Är alla drömmar? Hur ska en dröm vara?
- Fundera kring vilka som kan uppfattas som riktiga målbilder utifrån kriterierna som finns i faktarutan: Att sätta upp mål, som finns senare i elevboken.
-

Utvärdering/kommentar:: Sammanfatta diskussionen. Att ha, se och leva sin dröm, vad innebär det?

Kommentarer och frågor kring exemplen som **inte är tydliga drömmar/målbilder**:

- **Jag ska aldrig bli som min pappa.**

Negativ bild = det är något jag INTE vill bli.
Inte konkret, hur är egentligen pappan?

- **Jag måste börja träna.**

Inte konkret, svårt att visualisera:
Vilken typ av träning? Löpning, gympa, dans? Vad?
Hur ofta tänker du träna?
Varför tänker du träna?
Tidsram: när vill du börja – när är målet uppnått?

- **Jag ska sova mer.**

Inte konkret, svårt att visualisera.
Hur mycket sover du nu och hur mycket tänker du att du ska sova?
Varför ska du sova mer, vad får du ut av det?
Hur går det till? Lägga sig tidigare? Gå upp senare? Vilka tider gäller?

- **Jag vill ha ett bra liv.**

Inte konkret, svårt att visualisera.
Vad innebär ett bra liv? Vilka bilder kopplas ihop med ett bra liv?
Vad kan du göra redan nu för att komma dit? (Att ta ansvar för mig själv, visa respekt för mig själv och andra, satsa på min utbildning för att ha större valmöjligheter osv)

- **Jag vill vara ihop med någon som respekterar mig.**

Inte konkret, svårt att visualisera
Vad innebär det för dig att bli respekterad? Vilka områden? Att komma i tid?
Att informera om olika beslut?
Jag vill vara ihop med någon som lyssnar på mig, tar hänsyn till mina känslor och respekterar ett "nej", oavsett vad det handlar om. (Sex, alkohol, rökning, droger, skolk, mobbning, stölder, strunta i att läsa läxor).

"Tydliga drömmar/målbilder":

- Om ett år vill jag kunna springa en mil utan att behöva stanna.
- Jag vill bo minst ett år i USA efter att jag gått ut gymnasiet.
- Efter sommaren ska jag ha sparat ihop tillräckligt med pengar för att köpa en ny telefon.

Vad är en dröm?

Om ett år vill jag
kunna springa en mil
utan att behöva stanna.

Jag ska aldrig bli
som min pappa

Jag måste börja träna!

Jag ska sova mer!

Jag vill ha ett
bra liv.

Efter sommaren
ska jag ha sparat ihop
tillräckligt med pengar för
att köpa en ny telefon.

Jag vill bo minst ett
år i USA efter att jag
gått ut gymnasiet.

Jag vill vara ihop
med någon som
respekterar mig

2. Gemensam målbild för klassen

Syfte: Att alla har en gemensam bild av hur de vill att klassen ska vara och fungera. (Passa på att koppla tillbaka till gemensamma regler och förhållningssätt.)

Genomförande:

1. Gemensam diskussion om vad klassen har för drömmar för de kommande tre åren.

- Vad vill ni säga om er själva när ni går ut nian? Vad vill ni att andra ska säga?
- Vad säger rektorn eller ordföranden för elevrådet i sitt avskedstal om er klass?
- Vilka studieresultat/sammanhållning/speciella händelser och minnen vill ni uppnå gemensamt i klassen?
- Hur vill ni att studiemiljön och relationerna i klassrummet ska vara?

2.

- De skapar en beskrivning av vilka de är och vad de har för målbild kring ett eller flera av ovanstående områden. Som utgångspunkt kan ni använda bildcollaget från övningen "Tror jag mig veta om dig" för vad som kännetecknar denna klass.
- Eleverna får börja enskilt och fortsätta i mindre grupper där de sammanställer och skriver ner/ritar förslagen på A3-papper.

Utvärdering/kommentar:: Samla in A3-pappren från grupperna och sammanfatta vad klassen kommit fram till med en gemensam diskussion om vad som behövs för att det ska bli på detta sätt. Försök att konkretisera HUR klassen ska nå sina mål på ett bra sätt, hur vägen dit ser ut.

Fördjupningsuppgifter:

Collage, musik och dans är olika sätt att påminna klassen om den gemensamma målbilden.

- Gör en affisch/tavla av klassens målbild.
- Diskutera med klassen om ni kan komma på någon befintlig låt som passar med klassens drömmar och visioner eller om någon i klassen skulle vilja skriva en klasslåt? Klassens låt? Ledmotiv?
- Spela in en film/trailer om er klass och använd klassens målbild.
- Gör ett bildspel av foton som visualiserar era målbilder, som kan ljudsättas med klassens låt eller annan musik.
- Klassens dans. Kan även göras på musik eller idrottslektion. Samtal kring musik, låtar och vad de handlar om. Eleverna får fundera på låtar som handlar om drömmar och mål. Välj en av dessa låtar och gör en klassdans. De jobbar i mindre grupper och får välja rörelser till varsin del av låten som de sedan lär ut till resten av klassen.

Börja drömma!

Syfte: Att eleverna får börja tänka och fundera kring drömmar och vad de vill och tycker om att göra.

Genomförande:

1. Vad drömmer andra om?

- Som en start på lektionen visas en bild på foton av kändisar när de var små (förslag finns på nästa sida). Eleverna får gissa vilka de är. Ge ledtrådar vid behov och låt eleverna fundera på vad de tror att de har haft för drömmar när de var barn/tonåringar? Diskutera tillsammans.
- Personer på bilderna: Fredrik Reinfeldt, Zlatan, Ingvar Kamprad, Kronprinsessan Victoria, Blondin-Bella, David Lega, Barack Obama, Lindsey Lohan, Albert Einstein, Rihanna.
- Som alternativ kan ni göra en "lokal" variant med personer i er stad/samhälle eller med personal på skolan.

2. Tio saker jag vill göra innan jag fyller 30 år

Att skriva sin egen lista över saker man vill uppleva och hinna med innan man når en viss ålder är ganska vanligt. Hur skulle er lista se ut om ni bara fick välja ut tio saker? Skriv er lista. Fundera därefter vilken av dessa saker ni skulle kunna göra redan i år? Vad hindrar er? Vad kan ni ha för strategi för att uppnå någon av dessa drömmar inom ett år?

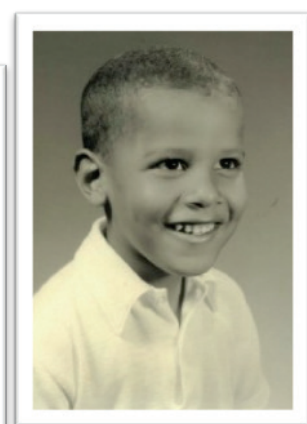
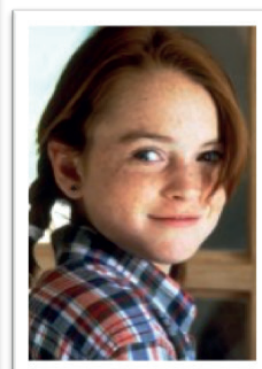
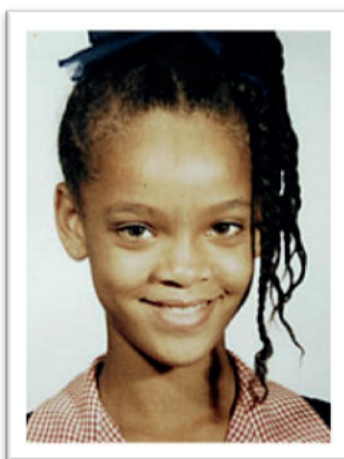
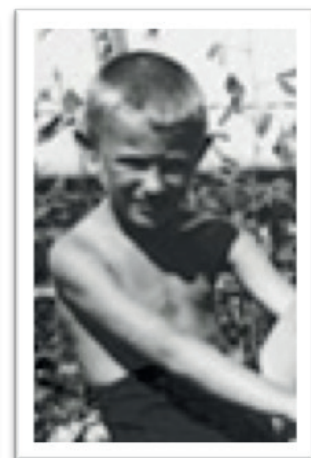
3. Eleverna fortsätter i elevboken med uppgift 1-7.

Fördjupningsuppgifter:

- **Intressanta yrken**
Eleverna får välja fyra yrken som de tycker verkar spännande och intressanta och beskriva varför.
- **Andras drömmar om mig**
Finns det andra som har drömmar åt er? Vilka skulle det kunna vara? Varför är det så tror ni?
Finns det några drömmar som går i arv i er släkt? Vad jobbade era far- och morföräldrar med?
- **Vilka anledningar finns det att följa dina egna drömmar?**
Eleverna får välja tre stycken.

Utvärdering/kommentar::

- Hur gick det att börja drömma, vad var lätt/svårt att komma på?
- Är det viktigt att våga drömma? Varför/varför inte?
- Var grundar sig era drömmar på? Varför drömmer ni just om detta?
- Har era drömmar funnits med er hela livet, eller är det "nya" tankar och önskningar?
- Upplever ni att era drömmar ligger i skattkistan (att ni kan påverka att de går i uppfyllelse) eller ligger de utanför skattkistan (upplever ni dem som ouppnåeliga och utom kontroll)?



Sätta upp mål

För att nå det vi drömmer om behöver vi målbilder. Hjärnan behöver tydliga bilder för det du vill ska hända i framtiden. Vi kan jämföra det med en snickare. För att en snickare ska kunna bygga ett hus behövs tydliga ritningar. Ju tydligare ritningen är desto bättre kommer bygget att gå. På samma sätt fungerar tydliga målbilder som en ritning för hjärnan. De stärker vår motivation att kämpa för att uppnå det vi vill. Målbilder hjälper oss också att få en belöning (i form av må bra-hormonet dopamin) när vi nått vårt mål. Många har drömmar om framtida jobb och resultat i skolan, men det är lika viktigt att ha målbilder kring hälsa, relationer och vår fritid.

En målbild ska vara:

Konkret och tydlig

Är målbilden otydlig blir det svårt att nå ditt mål. Var tydlig och tala om **hur, var och när** det ska ske.

Positiv

Målbilden ska vara något du vill uppnå (alltså inte något du inte vill).

Långsiktig eller kortsiktig

Ett mål kan vara stort eller litet, det kan ske imorgon, om en vecka eller längre fram i livet. Du kan till exempel ha en målbild för resultatet på ett prov, ett jobb som du tycker verkar spännande eller hur du ska reagera nästa gång någon pratar illa om en annan person.

Känslomässigt engagerande

För att lyckas nå ett mål behöver du känna dig engagerad i det du ska göra. Den känslan hjälper dig att kämpa och att hålla ut så lång tid som det tar att nå ditt mål.

Visualisera målbilder

Framgångsrika idrottare tränar sin kropp och sin teknik, men de tränar också på att ha rätt inställning och tydliga målbilder för vad de ska klara av. Dessa mentala bilder som till exempel visar när de kommer först över mållinjen, motiverar dem att fortsätta träna hårt. Om du tittar på en slalomtävling ser du hur slalomåkarna står uppe vid starten och "åker" banan med rörelser och i huvudet, för att kroppen och hjärnan ska veta vad som behövs för att prestera ett toppåk. Genom att visualisera våra drömmar till mentala bilder vet våra "hjärnkontor" hur och vad som ska göras för att uppnå dem. Bilder är viktiga och de hjälper oss att hitta drivkraften.

Bilderna kan vara mentala bilder inne i din hjärna men också fysiska bilder, såsom en teckning eller en bakgrundsbild på din mobil. Om dina bilder är fysiska så är ett gott råd att ha dem synliga så att du blir påmind om dina målbilder och kan hålla kvar din motivation.

Verbalisera målbilder

Genom att prata om eller skriva ner dina målbilder, alltså att verbalisera dina mål, ökar chansen ytterligare att uppnå målbilden. Du ger dig själv ett åtagande, något du ska göra. När du beskriver din målbild utförligt och tydligt, så kommer dessutom beskrivningen skapa en känsla hos dig – antingen en stark känsla som kommer att motivera dig att agera och ta nästa steg närmare din målbild, eller en känsla att detta kanske inte var den målbild som du tänkt och därför inte värd att kämpa för.

Bara tre procent av alla människor skriver ner sina mål, trots att detta är ett vinnande koncept som används flitigt av bland annat idrottare. När du skriver eller pratar om ditt mål, försök beskriva den så mycket du kan så att det blir en tydlig målbild som hjärnan kan följa. Ha din text där du ser den, på din dator eller i din mobil. Att påminna dig själv om din dröm och/eller att berätta för någon annan om den, ökar möjligheten ytterligare att nå dina mål.

Sätta upp mål

Syfte: Att göra sina målbilder tydliga genom att använda bilder, att skriva och prata om dem.

Genomförande:

1. Introduktion: Återkoppla till bilden på kända personer med foton från när de var yngre och vad dessa personer drömde om när de var i deras ålder. Att ha en dröm, en målbild är viktigt för att något ska hända i våra liv. Framgångsrika personer har detta gemensamt att de någon gång har skrivit ner sin dröm och pratat om den. Detta kallas i psykologin "desidentifikation", det vill säga att få distans till sina drömmar, se dem framför sig och höra sig själv berätta om dem. Denna metod har som effekt att vi kan känna på hur mycket vi verkligen brinner för denna dröm. Ibland kan vi komma på, när vi hör oss själva prata om en dröm, att vi egentligen inte vill det längre eller att vi vill något för någon annans skull. Att skriva ner och prata om drömmar skapar också ett känslomässigt engagemang, vilket är en framgångsfaktor.

- En person som skrev om sina drömmar som barn är Glenn Strömberg, före detta fotbollsspelare, numera expertkommentator på TV och ambassadör för Star for Life. Filmklipp om Glenn Strömberg: <http://www.youtube.com/watch?v=snkwJNA8K5A>. Detta sätt att arbeta med drömmar används flitigt av elitidrottare för att nå bättre och bättre resultat.
- Som inspiration kan du även visa en egen bild av en av dina drömmar/målbilder.

2. Eleverna får i uppgift att välja en av punkterna de arbetade med på föregående uppslag i elevboken, och skriva om den som en konkret målbild. Uppmana eleverna att titta på tipsen i faktarutan och formulera en tidsplan och förklara på vilket sätt den är känslomässigt engagerande.

3. I uppgift två i elevboken får eleverna rita, fota eller klippa ut en bild som visar en av deras målbilder. Detta är deras egna drömmar och det är bara de själva som behöver förstå det de ritar. Ibland räcker en enkel symbol eller färgklick för att uttrycka det de längtar efter eller drömmer om. De kan också fotografera sina drömmar eller något som symboliserar dem. Samarbeta med bildlärare för mer inspiration och tips.

4. I uppgift tre i elevboken tydliggörs vikten av att vi själva är engagerade i våra mål.

- Börja gemensamt med att ta ett exempel från idrotten eller musiken, till exempel en artist som ska göra en spelning eller en idrottare som ska genomföra en tävling. Vilket är målet, hur ser målbilden ut och vilken känsla är med?
- Eleverna får sedan fylla i ett eget mål, en målbild och känsla i sin bok med hjälp av den symboliska bilen på ett berg och en bergsklättrare.

Utvärdering/kommentar:: Sammanfatta syftet med att ha en målbild samt visualisera och verbaserar sina målbilder.

Fördjupningsuppgifter kring målbilder

Visualisera: Eleverna får under en lektion skapa en bild eller bildserie som på något sätt symboliserar deras drömmar/ målbilder. Det kan vara en specifik målbild, till exempel ett yrke och hur man tar sig dit eller en bild som symboliserar en strävan mot en dröm, till exempel ett hav, en hand som sträcker sig mot något osv. Eleverna kan använda telefon/dator, rita själva eller klippa ut bilder. Bilderna läggs ihop till ett bildspel med musik till.

Verbalisera: Berätta för någon om en av sina drömmar. Det kan vara en kortsiktig eller långsiktig, liten eller stor dröm. Genom att berätta för någon annan om er dröm mäter ni kraften i er önskan och kan upptäcka nya saker om er själva och er dröm. Vill ni detta? Varför då? Hur och vad kan ni göra för att nå dit ni vill?

Skapa texter kring bilder:

Använd bild/bildserie. Skriv en kort text om bilden som börjar med till exempel "Jag drömmer om att..", "Jag vill...", "Om ett år..."

Använd texterna. Hur kan språket förändras så att det låter som en dikt?

Gå igenom stilmedel: alliteration, rim, repetition, rytmisering och så vidare.

Här kan ni också använda "En femrading".

En femrading är en dikt som består av fem rader. Så här gör eleverna för att skriva en femrading:

Rad 1: Skriv ett ord som symboliserar eller sammanfattar din dröm.

Rad 2: Skriv två ord som beskriver ordet på första raden.

Rad 3: Skriv tre ord som talar om något som händer om drömmen går i uppfyllelse, eller som krävs/bör hända för att drömmen ska gå i uppfyllelse.

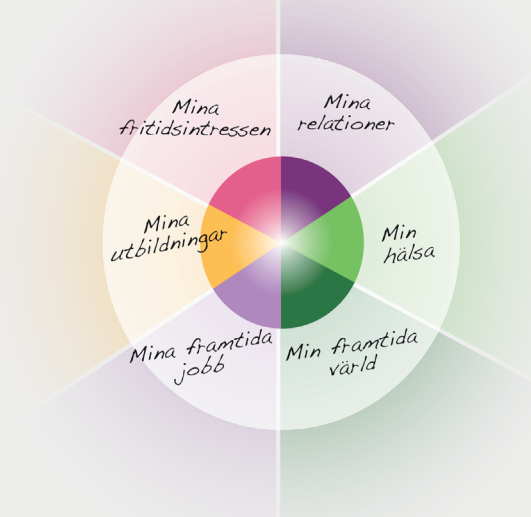
Rad 4: Skriv fyra ord som beskriver dina känslor inför ordet på den första raden.

Rad 5: Skriv ett enda ord som avslutar eller sammanfattar det du har skrivit – gärna ett oväntat ord. Du kan också välja att bara upprepa det första ordet igen.

Utvärdering/kommentar:: Samtal kring om det är lätt eller svårt att rita, skriva ner och prata om sina mål, målbilder och känslor. Sammanfatta och ge varandra tips kring detta. För att kunna förverkliga en dröm behövs tydliga specifika målbilder och där kan vårt förhållningssätt och att kunna fokusera på rätt saker hjälpa oss på vägen mot våra mål.

Drömpajen

Här ser du en cirkel som vi kallar för drömpaj, med sex olika fält: relationer, hälsa, framtida värld, framtida jobb, utbildning och fritidsintressen. Dessa fält är viktiga delar av livet.



För att vi inte bara ska tänka på våra framtida karriärer när vi pratar om drömmar används verktyget drömpajen. Verktyget hjälper oss att sprida våra drömmar och framtidsvisioner och få en tydligare bild av helheten i våra liv.

Ibland händer det att vissa drömmar, trots tydliga målbilder, inte blir av. Drömpajen påminner oss om vad som är viktigt för oss i livet. Istället för att uppleva att livet rasar samman när en dröm går i kras, kan vi fokusera på de målbilder som fortfarande är möjliga. En elitidrottare kan lättare hantera en misslyckad tävling om den vet att det finns andra delar i livet som fungerar väl och som kan leda till andra uppsatta mål och drömmar, så som goda vänner eller att det går bra i skolan.

Genom att titta på våra egna drömpajer kan vi se att vissa drömmar hör ihop och är beroende av varandra. Om vi vill satsa på en hög prestation i skolan behöver vi ha tydliga målbilder även för vår hälsa. Vi behöver till exempel äta och sova bra. Pajbitarna hör alltså ihop, som pusselbitar i våra liv.

Ibland kan drömmar istället konkurrera med varandra. Detta gör att vi behöver kompromissa med oss själva och bestämma vilket mål som är viktigast just nu. Ett högt satt mål i skolan kan göra att vi behöver prioritera. Det kan betyda att under en period måste du plugga hårt och behöva prioritera bort värdefull tid med kompisar.

Drömpajen

Syfte: Att tänka igenom livets olika delar och ha målbilder för alla delarna på kort och lång sikt.

1.

Genomförande:

- I elevboken finns en cirkel med sex olika fält: Fritidsintressen, Relationer, Hälsa, Min framtida värld, Jobb och Utbildningar. Dessa sex fält representerar viktiga delar av våra liv. Detta verktyg kallas för Drömpaj. Ofta tänker vi bara på våra framtida jobb, karriärer när vi ska diskutera våra drömmar, men det är viktigt att ha tydliga målbilder även för andra delar i livet som till exempel relationer till vänner och släkt, att ha olika sorters drömmar.
- Elevenna får fundera en stund över alla drömmar som de har arbetat med i Modul 1 hittills. Sortera in dem under de olika rubrikerna och fortsätt att fylla i alla fälten i drömpajen.

När elevenna är klara funderar ni tillsammans över dessa frågor.

- Är det någon ruta som är tom? Vad tror ni det beror på?
- Vilken av dessa drömmar ligger närmast i framtiden?
- Är det någon dröm som är viktigare än någon annan? Vad är det som gör den viktigare?
- Vad skulle det innebära för er om den blev sann?
- Vad behöver ni göra för att se den bli verklig?
- När vill ni att drömmen ska slå in?
- Har ni någon person i er omgivning som ni kan be om hjälp?
- Vad säger era drömmar, kan ni hitta en röd tråd?
- Vad lärde ni era av era drömmar?
- Hur känns det att tänka på era drömmar?

2. I uppgift två, Målbilder på kort och lång sikt, får elevenna titta på sin drömpaj och fundera över vilka mål som ligger nära i tid inom en vecka (kortsiktiga mål) och vilka som är längre bort till exempel om 1 år eller 5–10 år (långsiktiga mål).

Fördjupningsuppgift:

- Kopiera upp följande sidor här i lärarhandledningen.
- Elevenna får fotografera eller hitta bilder som symboliserar deras drömmar från alla pajbitar ur Drömpajen och sätta in dem under rätt rubrik. Detta kan sedan användas till att göra ett collage.

Utvärdering/kommentar: Genom att ha mål i olika delar av vårt liv kan vi skapa en balans, både vad gäller att hålla modet uppe ifall någon av våra drömmar skulle gå i kras, men också i nuet – så att vi ger tid och energi till alla pusselbitarna (pajbitarna) i vårt liv, lite varje dag.



Här ser du drömpajen igen, men utan skrivfält. Nu ska du istället rita/illustrera en bild som föreställer din dröm/målbild för de olika delarna i drömpajen.

Mina relationer

--	--

Min hälsa

--	--

Min framtida värld

--	--



Mina framtida jobb

--	--

Mina utbildningar

--	--

Mina fritidsintressen

--	--

Studiestrategier

Syfte: Här får eleverna reflektera kring vilka studiestrategier de har och vilka de skulle behöva utveckla.

Genomförande:

- Det finns olika klipp på urskola.se, "Orka plugga", som ni kan använda som introduktion.
- Läs upp studiestrategierna, ett område i taget, och låt eleverna markera de tips som de redan använder.
- Sedan får de fundera på vilka tips de vill och skulle behöva testa den här terminen och välja några.

Utvärdering/kommentar:: Prata ofta om studiestrategier och låt eleverna hjälpa varandra och ge tips. Veckans studie-tips!

För att komma dit jag vill – handlingsplan

Syfte: Att reflektera och utmana sig själv till utveckling och förändring.

"För att komma dit jag vill – handlingsplan" kan användas vid eller inför ett utvecklingssamtal. Ni kan även kopiera upp och använda "**Dokumentation inför utvecklingssamtal**" på efterföljande sidor här i lärarhandledningen i samband med utvecklingssamtalen. Frågorna är knutna till förmågorna som eleverna tränar i Modul 1-4, men går utmärkt att fundera kring redan nu. I slutet av Modul 4 här i lärarhandledningen hittar du även fler dokument och exempel på hur du kan använda Motivationslyftet i samband med utvecklingssamtal.

Genomförande:

1. Läs för eleverna:

För att uppnå det du vill så behöver du sätta upp tydliga delmål och förankra dina långsiktiga mål i din vardag. Denna övning hjälper dig att fokusera på dina delmål. Varje litet steg du tar i rätt riktning gör det möjligt för dig att komma närmare ditt mål och dina drömmar. De allra flesta framtidsdrömmar kräver att du klarar av din skolgång. Därför är det viktigt att du har en plan med konkreta delmål som du arbetar efter varje termin och som hjälper dig att hålla rätt fokus. Använd dig gärna av tipsen kring studiestrategier som du just läst när du fyller i.

2. Eleverna får skriva ner tre saker de behöver göra mer av och tre saker de behöver göra mindre av för att nå sina mål. De får rangordna dessa sex saker utifrån vilka de tror skulle ha mest effekt om de genomförde dem. Det kan vara i form av att de behöver gå och lägga sig tidigare, göra läxorna, ta bort mobilen kl.20 varje kväll, göra något fysiskt varje dag, koppla av varje dag...

Nästa uppgift är att de får välja en sak som de lovar att arbeta hårt för att genomföra, vad de behöver hjälp med för att klara det och sedan utvärdera hur det gick.

Utvärdering/kommentar:: Samtal kring hur eleverna kan använda detta sätt i sin vardag. Till exempel vad behöver ni göra mer eller mindre av på den här lektionen för att den ska bli så bra som möjligt?

AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 1

Motivationslyftet strävar efter att hjälpa skolan och dig som lärare att nå konkreta resultat inom ramen för det värdegrundsbete som Läroplanen föreskriver. Vi kommer kunna identifiera sådana resultat på ett tydligt sätt först efter tre år, efter att programmet avslutats. Men vi kan redan nu samla in information som ger oss värdefulla indikationer på vad som tycks fungera bra, och vad som behöver förbättras. Nu när du har avslutat Modul 1 ber dig därför låta eleverna fylla i Modulenkät 1. Du hittar en länk till enkäten på intranätet. Vi ställer fyra till fem frågor som eleverna behöver cirka fem minuter att svara på. Elevernas svar kommer hjälpa oss att förstärka programmet, underlätta för er lärare och, så småningom, bedöma till vilken grad vi har nått de förväntade resultaten. Tack för din hjälp!

Dokumentation inför utvecklingssamtal

Rätt fokus inför utvecklingssamtalet

För att du ska kunna uppnå dina drömmar behöver du sätta upp tydliga mål. Varje litet steg du tar i rätt riktning gör det möjligt för dig att komma närmare ditt mål. De allra flesta framtidsdrömmar kräver att du tar hand om din hälsa och klarar av din skolgång. Därför är det viktigt att du har en egen plan med konkreta delmål, som du arbetar efter varje termin och som hjälper dig att hålla rätt fokus. Bläddra igenom din elevbok i Motivationslyftet, titta och läs om dina drömmar, om dig själv och om din framtid.

1 MÅL OCH MÅLBILDER

Vad ska du tänka på för att både må bra och prestera så att du blir nöjd? Använd de olika områdena i Drömpajen, i Modul 1, för att få en helhet i ditt tänk.

Du kan tänka dig ett vanligt dygn/vecka i ditt liv, vad vill du få in under följande rubriker?

Fritid:

Utbildning:

Hälsa:

Relationer:

2 ENGAGEMANG

För att behålla motivationen när du möter motgångar och hinder behöver du tänka på att fylla på med energi.

Vad får dig att koppla av och må bra?

Musik, citat, aktiviteter samt personer som får mig att må bra är:

3 BESLUTSAMHET

Vilka är dina satsningar denna termin? Det kan vara ämnen, studieteknik, andra färdigheter/egenskaper. Saker som du gillar och är bra på eller som du tycker är svåra och behöver bli bättre på. Innan du fyller i här, tänk tillbaka på dina prestationer på lektionstid samt dina studieresultat och reflektera kring vad du vill förändra och vad du vill fortsätta göra.

Läs tipsen i slutet av varje modul om du behöver idéer.

Ämnen jag vill satsa extra på genom att:

1 Ämne:

Jag ska...

2 Ämne:

Jag ska...

3 Ämne:

Jag ska...

Övrigt som jag vill tänka på är att:

1

2

3

4 STRATEGIER FÖR ATT MÖTA UTMANINGAR

När du nu tittar på dina mål som du skrivit ner i punkt 1 och 3 finns det säkert saker som kommer ge dig utmaningar. Fundera kring nedanstående frågor.

Vad tror du kommer att bli svårt att uppnå?

Vad kan du göra för att påverka så att du når ovanstående trots att du stöter på hinder/ svårigheter?

Vem kan hjälpa dig? På vilket sätt kan du få hjälp av din omgivning för att nå det här målet?

Inspirationskort

(Finns att köpa via intranätet på www.motivationslyftet.se. Instruktionsbok följer med.)

Dessa kort kan användas på många olika sätt och kommer att användas i andra moduler. I denna modul använder vi det för att befästa verktyget Värderingsbyrå för att tydliggöra alla värderingar.

1. Värderingar

Dela in eleverna i grupper (5-6pers) och lägg ut bilder på bänken framför dem. Skriv upp på tavlan nedanstående ord och låt eleverna välja en bild i taget som beskriver:

- Lycka
- Vänskap
- Status
- Sommar
- Trygghet

Eleverna berättar för varandra vad de valde och varför. Fortsätt sedan med nästa ord och välj ny bild.

Detta visar våra värderingar och att de är olika för olika människor. Till exempel: Visa en bild på godis och fråga: Godis – Bara gott eller håll i tänderna?

2. Känna obehag/kognitiv dissonans

Välj ett kort där ni upplever obehag, till exempel kan det vara ett kort med cigarettfimpar. För någon kanske cigaretter betyder något som luktar illa, förstör kroppen samt ger obehag för andra. För någon annan betyder det spänning, frihet eller status.

Om ni blir bjuden på en cigarett och känner obehag så är det en indikation på att röka är något som strider mot era grundvärderingar, med andra ord något som ni egentligen inte vill.

Alla i gruppen väljer ett kort som de känner obehag inför och berättar sedan för varandra varför de valt detta kort. Sammanfatta i helklass och be någon eller flera från varje grupp att berätta om sitt kort för klassen.

3. Förhållningssätt

Nu ska eleverna dra ett kort till den som sitter bredvid. Personen som får kortet ska försöka välja en känsla kopplat till kortet. Den känslan den beskriver er värdering, varför då?

- Du ser en skål full med chips, vad tänker du då?

Du "öppnar din låda" och tänker fredagsmys!! Bilden av en chipsskål ger en känsla av gemenskap för på fredagar umgås ni i er familj och då äter ni chips. Din värdering av en chipsskål är fredagsmys med en känsla av gemenskap. Går det att få samma känsla av gemenskap på en tisdag? Självklart. Det handlar inte om vilken dag, utan vad vi har varit med om, det vill säga våra erfarenheter som är kopplade till just detta."

- Matsedeln. Det är fisk idag.

Du "öppnar din låda" för fisk och den säger: Jag tycker inte om fisk.

Då kan ni bestämma er för att tänka om och säga: Jag provar och ser hur det smakar.

Ni väljer hela tiden ert förhållningssätt och det går på autopilot om ni inte medvetet bestämmer er för att göra på ett nytt sätt.